

# 学生生活案内 2014

---

Good Life! Good Campus!



# 信州大学学生生活案内 Contents

信州大学の理念と目標	01	総合健康安全センター（大学の保健室）	38
平成26年度学年暦	02	ハラスメント（嫌がらせ）にあったら	40
1年間の流れ	03	就職支援 キャリアサポートセンター	44
キャンパスマップ	04	注意しよう！生活トラブル	46
<b>まず覚えよう！</b>			
学生窓口について	06	健康的な生活のために	52
掲示板とキャンパス情報システム	08	国民年金	54
出席確認システム	09	災害・緊急時の対応	55
学生証	13	住まい	60
学内ネットワークとパソコン環境	14	アルバイト	62
AEDの配置場所	15	ボランティア	63
キャンパスマナー	16	<b>課外活動</b>	
構内禁煙	18	学友会	64
ごみの分別	19	施設の使用と用具の貸出	65
<b>大学生活では！</b>			
通学定期券と学割証	20	合宿研修施設	66
証明書自動発行機	21	教育研究等施設	67
授業料・授業料免除等	22	<b>その他</b>	
奨学金	24	手続き担当窓口連絡先	68
学籍の異動	26	食堂・売店等（信州大学生生活協同組合）	69
学生保険	28	年間カレンダー	70
こんなときQ&A	30	バス時刻表	74
学生のきまり	32	地域情報	76
学生相談センター	37	信州大学エリアマップ	84

## 理念



信州大学は、  
信州の豊かな自然、その歴史と文化、人々の営みを大切に  
します。

信州大学は、  
その知的資産と活動を通じて、自然環境の保全、人々の福  
祉向上、産業の育成と活性化に奉仕します。

信州大学は、  
世界の多様な文化・思想の交わる場所であり、それらを  
理解し受け入れ共に生きる若者を育てます。

信州大学は、  
自立した個性を大切にします。

信州大学で学び、研究する我々は、  
その成果を人々の幸福に役立て、人々を傷つけるためには  
使いません。

## 目標

信州大学は、  
その存立の理念に基づき、教育・研究・地域貢献・国際交流において次の目標を掲げます。

### 【教育】

かけがえのない自然を愛し、人類文化・思想  
の多様性を受容し、豊かなコミュニケーション  
能力を持つ教養人であり、自ら具体的な課題を  
見出しその解決に果敢に挑戦する精神と高度の  
専門知識・能力を備えた個性を育てます。

### 【地域貢献】

信州の自然環境の保全、歴史と文化・伝統の  
継承・発展、人々の教育・福祉の向上と産業  
発展の具体的な課題に貢献するため、大学を人々  
に開放し関連各界との緊密な連携・協力を進  
めます。

### 【研究】

人類の知のフロンティアを切り拓き、自然と  
の共存のもとに人類社会の持続的発展を目指  
した独創的研究を推進し、その成果を地域と  
世界に発信し、若い才能を引きつける研究環  
境を築きます。

### 【国際交流】

諸外国から学生・研究者を積極的に受け入れ、  
世界に開かれた大学とし、信州の国際交流の  
大きい推進力となります。



✓平成26年度 学年歴 / 1年間の流れ

# 授業日と試験日

## 前期

	日	月	火	水	木	金	土
4月			1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30			
5月					1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31
6月	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30					
7月			1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31		
8月						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30
	31						
9月		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30				

## 後期

	日	月	火	水	木	金	土
10月				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	
11月							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30						
12月			1	2	3	4	5
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31			
1月						1	2
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31
2月		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31			
3月		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31			

■ 授業日 ■ 試験日 ■ 休業日 ■ 振替授業日 ■ 4/4(金)…入学式・ガイダンス 4/7(月)…ガイダンス 4/8(火)…健康診断

# 1年間の流れ

## 前期

### 4月〈大学を知る〉

自分に合った履修計画を立て、  
間違いなく履修登録をしよう

- 新生資料配布
- 授業料免除等（前期）申請説明会  
仮申請受付 学部1年新入生のみ
- 日本学生支援機構奨学金・高校予約者進学届  
新規申請説明会 学部1年新入生のみ
- 日本学生支援機構奨学金 申請受付 学部2年生以上
- 入学式
- 新生ガイダンス
- 定期健康診断

### 5月〈大学に慣れる〉

大学での学びを始めよう

- 授業料免除（前期）申請受付 学部1年新入生のみ
- 日本学生支援機構奨学金  
申請受付 学部1年新入生のみ

### 6月〈大学生活を確立する〉

学び続ける毎日を送ろう

- 開学記念日（1日）
- 新生行事「あがたの森フェスティバル」第2土曜日
- 日本学生支援機構奨学金 採用説明会

### 7月〈大学生活をふりかえる〉

学びをかたちにしよう

- 授業料免除等（後期）申請説明会
- 前期試験
- 入寮ガイダンス（次年度）
- 日本学生支援機構奨学金 採用説明会

### 8月〈視野を広げる〉

学びの視野を広げよう

- 夏季休業（～9月末）



## 9月

- 授業料免除等（後期）申請受付

## 後期

### 10月

- 教・工・農・繊維学部大学祭
- 銀嶺祭（松本キャンパス）



### 11月

- 学生寮祭

### 12月

- 冬季休業（年末年始）
- 入寮ガイダンス（次年度）
- 日本学生支援機構奨学金 継続手続

### 1月

- 授業料免除等（次年度 前期）申請説明会
- 後期試験

### 2月

- 春季休業

### 3月

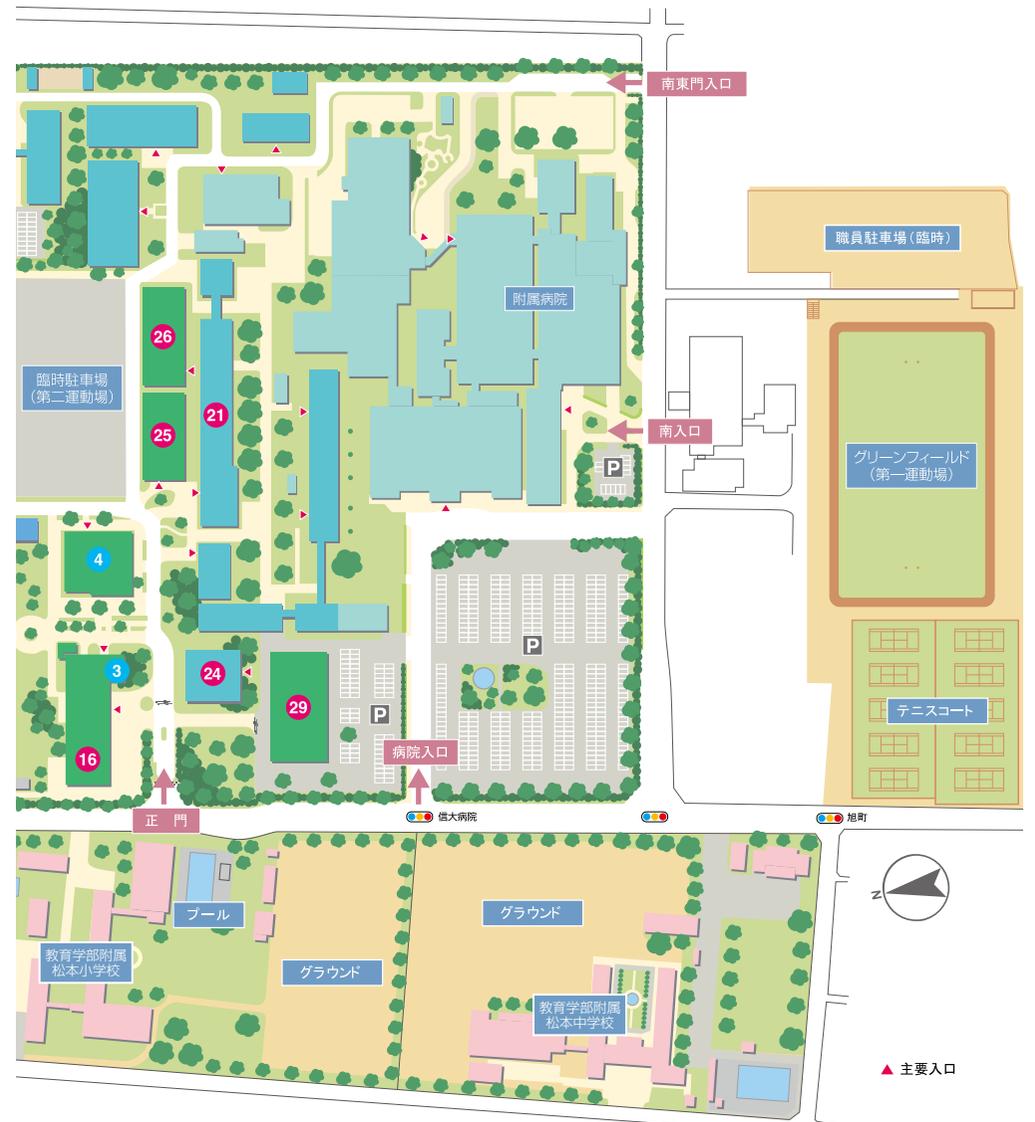
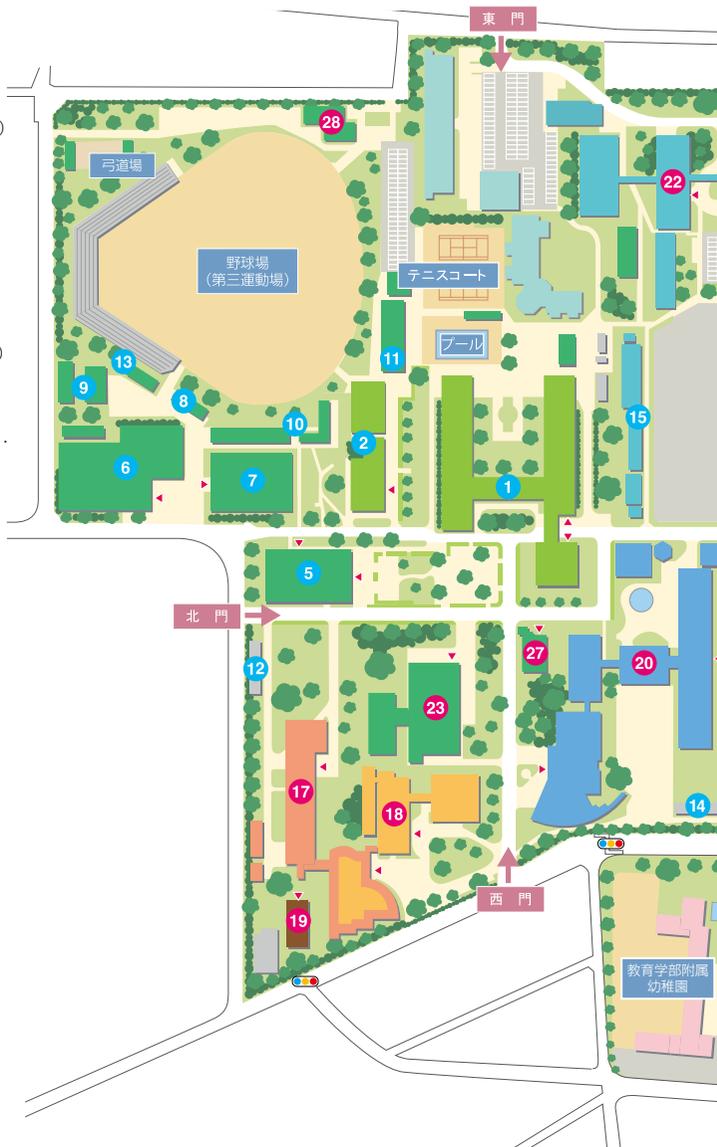
- 卒業式
- 授業料免除等（次年度 前期）  
申請受付



※申請や説明会のお知らせは  
日程が変更になる場合がありますので、  
見逃さず、掲示板など必ずチェック！！

# キャンパスマップ

- 1 全学教育機構 (10~44番講義室)  
学生総合支援センター  
共通教育窓口  
学生相談センター  
キャリアサポートセンター  
国際交流センター  
きこうラウンジ
- 2 第二講義棟 (51番~71番講義室)
- 3 総合健康安全センター
- 4 旭会館  
(食堂・売店・ボランティア情報室・和室・理髪室・生協事務室)
- 5 あづみホール  
(生協購買部・学生食堂)
- 6 第一体育館・武道場
- 7 第二体育館
- 8 運動場更衣室・トイレ
- 9 音楽音声合同練習室
- 10 サークル棟
- 15
- 16 法人本部  
アドミッションセンター
- 17 人文学部
- 18 経済学部
- 19 法科大学院 自習室
- 20 理学部 (A・B・C棟)
- 21 医学部医学科
- 22 医学部保健学科
- 23 中央図書館 (附属図書館)
- 24 医学部図書館
- 25 旭総合研究棟
- 26 ヒト環境科学研究支援センター
- 27 総合情報センター
- 28 信州大学自然科学館
- 29 信州地域技術メディカル展開センター





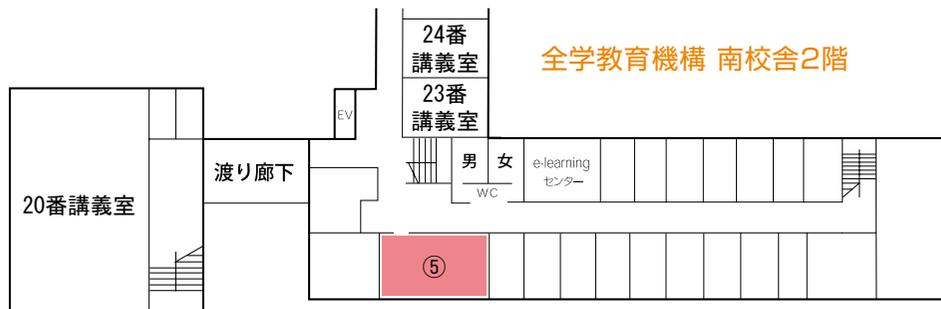
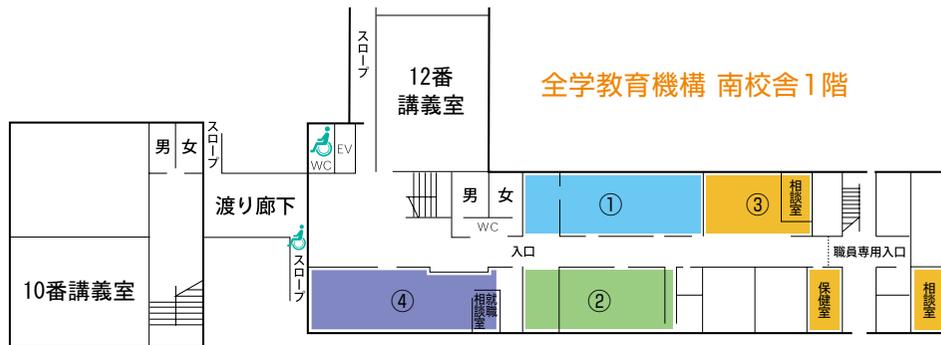
✓まず覚えよう!  
学生窓口について

事務の取扱いは、平日

# 8:30～17:15です

■ 土曜日・日曜日・祝日・お盆・年末年始は休業となります。

⚠ 部署により時間が異なる場合があります。  
詳細は担当窓口へお尋ねください。



## 窓口案内

### ①学生総合支援センター

- 授業料・入学金・奨学金に関すること
- 課外活動(学友会・サークル・ボランティア)に関すること
- 施設利用に関すること
- 物品貸出に関すること
- 学生寮に関すること
- 学生教育研究災害傷害保険に関すること
- 学割・通学証明書の発行
- 学生証の再発行

### ○総合健康安全センター

- (4-5ページ: キャンパスマップ③参照)
- 応急処置
- 診療  
(内科・メンタルヘルス・整形外科・耳鼻咽喉科・婦人科・皮膚科)
- カウンセリング・心身の健康に関する相談

### ②共通教育窓口

- 共通教育の授業及び試験に関すること
- 共通教育の履修及び成績に関すること
- 教室の管理に関すること
- 1年次生の届出に関すること
- 全学教育機構周辺での拾得物・落し物に関すること



### ③学生相談センター

- 学生相談に関すること(悩み・不安・各種相談)



### ④キャリアサポートセンター

- 就職全般に関すること
- 合同企業説明会・就職セミナー開催

### ⑤国際交流センター

- 海外留学に関すること
- 外国人留学生支援
- 大学間協定に関すること
- 国際交流会館に関すること



# 活用する 掲示板& キャンパス情報システム

## 登下校時には必ずCheck!

登下校時には、必ず確認しましょう。  
 皆さんへの伝達事項は、掲示板とキャンパス情報システムで行われます。

⚠ 掲示の見落としによる思わぬ不利益、不都合は自己責任です。

### 掲示内容

- 教務関係** 講義に関する情報・授業に関するお知らせ、変更・試験日程 など
- 学生関係** 学生呼出し・授業料免除・奨学金のお知らせ、就職関係・各種情報 など

## 構内掲示板を利用する

掲示板設置場所を示した場所と各学部にあります。



### ◀ 掲示板設置場所

- 公用掲示板**
  - 全学教育機構第1講義棟北側
  - 旭会館入口
  - あづみホール西側
- 電子掲示板**
  - 全学教育機構南校舎1階
  - 全学教育機構1階きこうラウンジ
  - 第2講義棟1階
  - 旭会館内
  - あづみホール内



## キャンパス情報システムを利用する

インターネットを利用して、大学からのお知らせをパソコン・携帯電話へ配信しています。自分でアクセスしても確認できます。

<http://campus.shinshu-u.ac.jp>



## 理解する

# 出席確認システム

## 出欠確認と併せた学生の健康管理や、災害時の安否確認に利用します。

新しく配布された学生証を、教室の壁に設置してあるカードリーダーに授業開始前にタッチしてください。  
 なお、出欠情報は、ACSUメニューの「出席確認システム」から確認することができます。

## 【学生用】利用者マニュアル

### ①-1. ログイン

- ACSU (<https://acsu.shinshu-u.ac.jp/ActiveCampus/index.html>) にログインします。
- 出席確認システムのメニュー一覧から出席情報照会（学生）をクリックすることで、自身の出席情報を参照することが出来ます。

### ①-2. 出席情報照会（学生）

- 学生用の出席情報照会には2種類あります。
  - 「出席状況（月別）」は、指定した年月の一个月分の出席状況を表示します。
  - 「出席状況（授業別）」は指定した授業の出席状況を表示します。
- それぞれの名称タブをクリックすることで、表示形式を指定することが出来ます。

出席状況(月別)    出席状況(授業別)

## 出席情報照会(学生)

出席状況(月別)    出席状況(授業別)

## 信州太郎さんの出席状況

月別にあたる出席状況が確認できます。

授業名	曜日	学期	出席回数	1水	2木	3金	4土	5日	6月	7火	8水	9木	10金	11土	12日	13月	14火	15水	16木	17金	18土	19日	20月	21火	22水	23木	24金	25土	26日	27月	28火	29水	30木	31金	
電気数学演習Ⅱ	月	前期	3/16						○														○												
微分積分Ⅱ	火	後期	3/16							○														×											
映像・人文学	水	前期	3/16								○																								
電気物理	金	前期	2/16		○								○														×								×

○=出席、×=欠席、/ =休講





まず覚えよう!

出席確認システム/学生証

授業	<ul style="list-style-type: none"> <li>指定した年度に履修している授業がセレクトボックスに表示されます。</li> <li>授業を一つ選択して[授業確定]をクリックすると、選択した授業の出席状況が表示されます。</li> </ul>
出席回数	<ul style="list-style-type: none"> <li>実施した授業の回数の合計が分母で、そのうち出席した回数が分子に表示されます。</li> </ul>
出席率	<ul style="list-style-type: none"> <li>該当授業の実施回数に対する出席率が表示されます。</li> </ul>
欠席回数	<ul style="list-style-type: none"> <li>該当授業の欠席回数が表示されます。</li> </ul>
出席状況リスト	<ul style="list-style-type: none"> <li>一番上段に授業回数、中段に授業の実施日、下段に出席状況が表示されます。</li> <li>出席状況が以下の記号で表示されます。 <ul style="list-style-type: none"> <li>■出席：○</li> <li>■欠席：×</li> <li>■休講：/ (スラッシュ)</li> <li>■データなし：- (ハイフン)</li> </ul> </li> </ul>



常に携帯する

# 学生証

## 信大生の“証し”は常に必要!

学生証は、本学の学生であることを証明するものです。学生証の提示がなければ必要な証明書等の発行をはじめ、図書館の利用や試験を受けることができません。

### 学籍番号

学生証に記載してある8桁の番号は、自分の学籍番号を示します。正しく覚えましょう。



### 表示例

入学年度	学部コード	学科・課程コード	通し番号	チェックデジット
13	L	0	000	A

学部コード

L: 人文学部 E: 教育学部 K: 経済学部 S: 理学部 M: 医学部 T: 工学部 A: 農学部 F: 繊維学部

学生証は  
信大生の証し  
常に携帯!



## 学生証が必要なときは?

- ①授業の出席を確認するとき
- ②試験を受けるとき
- ③諸証明書の発行を願い出るとき
- ④証明書発行機を利用するとき
- ⑤図書館を利用するとき
- ⑥PC教室(10番・32番講義室)に入室するとき
- ⑦通学定期を購入するとき
- ⑧その他本学教職員から提示を求められたとき



## 学生証を再発行するには?

学生証を紛失・破損した場合は、学生総合支援センターの窓口で、再発行の手続きをしてください。

再発行手数料 **1,300円** (ICチップ入)

※改姓・改名の場合は無料で再発行します。

※カードの読み取りが悪い場合は、窓口まで申し出て下さい。

※諸事情等で有効期限が過ぎた場合は、期限延長の手続きをします。学生証を持って窓口まで申し出て下さい。

次に該当するときは、学生証の返還をしなければなりません。

- ①再発行により交付を受けた後、旧学生証が見つかったとき  
(返還先: 学生総合支援センターまたは所属学部の学務係)
- ②卒業・退学などで学生ではなくなったとき  
(返還先: 所属学部の学務係)



まず覚えよう!

学内ネットワークとパソコン環境/AEDの配置場所

効果的に使う

# 学内ネットワーク

## ■ ACSU：握手&キャンパス情報システム

学内で利用できるネットワークは、ACSU：握手とキャンパス情報システムの二つです。学生毎、それぞれにID・パスワードが発行されます。IDは、コンピューターに「自分自身であること」を証明するものでパスワードは、暗証番号に相当するものです。

**▲ ID・パスワードの書かれたアカウント通知書が、学生毎に配布されます。**



● **パソコンの利用可能な場所**  
全学教育機構10番講義室・32番講義室／図書館

● **情報コンセント設置場所**  
42・43・61・62・65・71番講義室  
※全学教育機構建物内では、無線LANを利用することができます。

## 学内ネットワーク利用上の注意

- ① ID・パスワードを他人に教えない。
- ② 他人のID・パスワードを無断で使用しない。
- ③ 迷惑メールを出さない。  
(営利目的や他人に迷惑をかけるような内容のメールの利用が発覚した場合は、利用の制限や利用登録を抹消することもあります。)
- ④ その他
  - ・著作権やライセンスなどを無断で使用しないこと。
  - ・掲示板などインターネットを通して不用意な情報掲載をすると、場合によっては 訴訟などの対象にされることもあり、様々な注意が必要です。

十分な自己管理・自己責任で利用し、キャンパスライフに役立ててください。

配置場所を覚えておこう

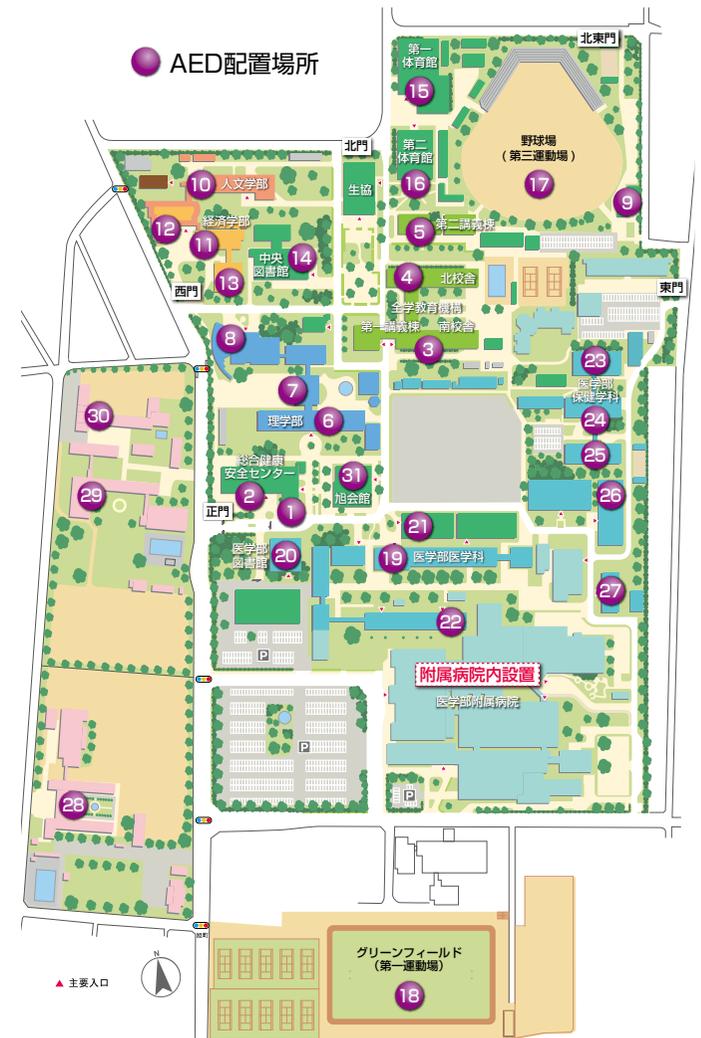
# AED

(自動体外式除細動器)

※器械の電源を入れれば、音声が使い方を順に指示してくれるので、誰でもこの器械を使って救命することができます。

■ AEDとは、あなたも使うことのできる命を救う器械(心臓救命装置)です。

- AED配置場所
- ① 総合健康安全センター
  - ② 本部管理棟 3階廊下
  - ③ 全学教育機構南校舎 1階ホール
  - ④ 全学教育機構北校舎 3階
  - ⑤ 全学教育機構第2講義棟 入口
  - ⑥ 理学部A棟 1階ホール
  - ⑦ 理学部講義棟 3階
  - ⑧ 理学部C棟 1階
  - ⑨ 自然科学館 1階
  - ⑩ 人文学部研究講義棟 1階廊下
  - ⑪ 経済学部校舎 1階入口  
経済学部校舎 5階
  - ⑫ 人文・経済学部校舎 1階  
人文・経済学部校舎 4階  
人文・経済学部校舎 5階  
人文・経済学部校舎 6階
  - ⑬ 経済学部講義棟
  - ⑭ 中央図書館 2階
  - ⑮ 第一体育館
  - ⑯ 第二体育館
  - ⑰ 第三運動場
  - ⑱ グリーンフィールド
  - ⑲ 医学部医学科基礎棟 1階入口
  - ⑳ 医学部図書館 玄関
  - ㉑ 旭総合研究棟 9階
  - ㉒ 医学部臨床棟 2階
  - ㉓ 医学部保健学科北校舎
  - ㉔ 医学部保健学科中学校舎 1階入口
  - ㉕ 医学部保健学科南校舎 1階入口
  - ㉖ 医学部解剖実験棟
  - ㉗ 医学部加齢適応棟 (東側)
  - ㉘ 教育学部附属松本中学校
  - ㉙ 教育学部附属松本小学校
  - ㉚ 教育学部附属幼稚園
  - ㉛ 旭会館 1階





✓まず覚えよう!  
キャンパスマナー

決められたルールを守る

# キャンパスマナー

## ■ 徒歩や自転車での通学を心掛よう。

松本キャンパスでは、自動車での通学は禁止です。できるだけ公共交通機関を使用するよう心掛け、バイク通学も自粛しましょう。大学周辺に生活する学生は、徒歩および自転車での通学を心掛けましょう。自転車通学の場合は、不測の事故に備えて必要な保険に加入することをお勧めします。

## 自転車を利用するために

自転車は「くるまの仲間」です。自転車を運転していて、事故の加害者になり損害賠償請求される場合もあります。下記の交通ルールを正しく理解し、マナーを守って自転車をより安全に利用しましょう。

- ◎自転車は、車道が原則、歩道は例外
- ◎車道は左側を通行
- ◎許可された歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- ◎安全ルールを守る（二人乗り禁止・並進走行禁止・夜間ライト点灯・信号遵守・一時停止 等）

## 構内のバイク走行は禁止

平成23年4月1日から、キャンパスマスタープランの交通計画の方針に沿って、松本キャンパス内の事故防止及び騒音防止を目的に、松本キャンパス内におけるバイク走行が原則禁止になりました。バイクを通学に利用する学生は下記を守ること。

- ◎キャンパス内は、エンジンを止めバイクから降りて押して移動する。
- ◎決められたバイク置場にバイクを駐車する。
- ◎自転車駐輪場へは置かない!!  
(ケガ等の特別な事情がある場合は、相談してください。)

## 大学構内でできないこと

- ◎原則火気の使用は禁止。  
(許可を得ることで使用できる場合もあります。学生総合支援センターで確認してください。)
- ◎学生個人への呼び出し、伝言は承れません。郵便・荷物の受け取りもできません。
- ◎法律等で規制されている危険物(銃・刀剣・火薬・有害物等)を大学構内に持ち込むことはできません。

## 構内の駐輪について

自転車及びバイクは、構内に定められたそれぞれの駐輪場へ置きましょう。

駐輪の際には…

- ◎決められたスペースに整然と駐輪する。
- ◎自転車は必ず施錠をする。  
盗難防止のためには2ロックを心掛ける。

⚠決められた場所以外に置いた場合、駐輪スペースへ移動する場合があります。



## バイク専用駐車場

(MAP内 (赤)部)

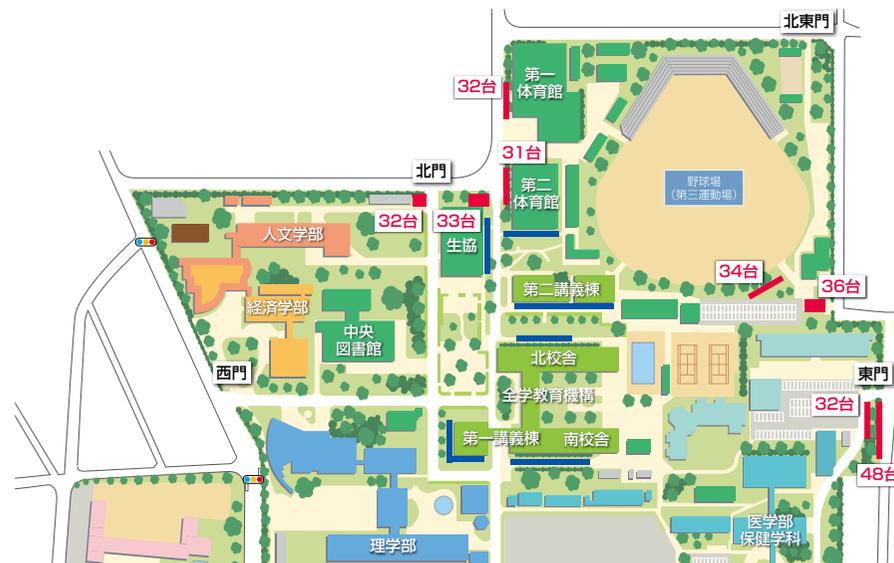
松本キャンパス内では、事故防止及び騒音防止のためバイク走行はできません。キャンパス内を移動する際は、エンジンを止め押して移動してください。また、**バイク専用駐車場**へ駐車してください。

## 駐輪場

(MAP内 (青)部)

大学構内には駐輪場が設置されています。必ず定められた場所に駐輪して下さい。

- ①駐輪場には整然と駐輪する。
- ②駐輪の際は必ず施錠!! 盗難防止のため2ロックを心掛けましょう。



大学構内は、

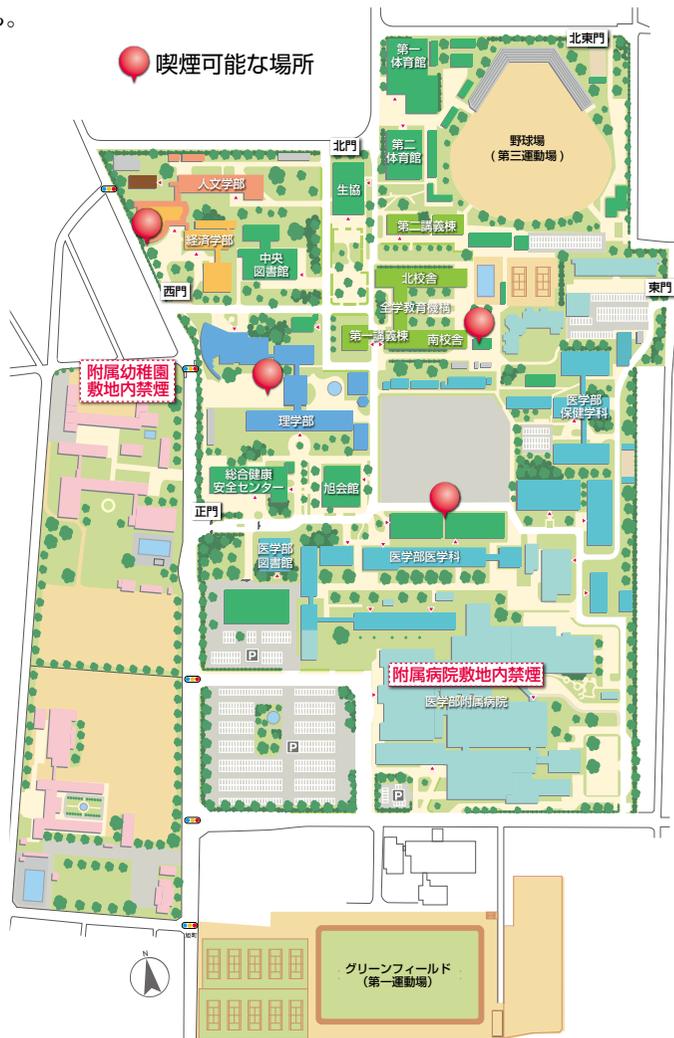
# 決められた場所以外は禁煙!

2016年4月1日より、信州大学の構内は全面禁煙となります。

喫煙は20歳に成ってから。

歩行喫煙  
禁止

ポイ捨て  
禁止



正しく分別

# ごみの処理

資源の再利用!!

松本キャンパス内では、「ごみ・資源分別表」に従ってごみの処理をしてください。生活ごみの分別は、松本市の仕分けのルールに従って行ない、地域住民の一員として指定日に決められた集積所にごみを出しましょう。

**松本キャンパス ごみ・資源分別表**  
P446-4 分別表  
2012年1月作成

<p><b>可燃ごみ</b></p> <p>紙製品・紙くず、木、茶かす・生ごみ、汚れた容器包装プラスチック、布類、ゴム製品、アルミホイル、プラスチック類、乾電池、保冷剤、ボールペン、使い捨てカイロ、CDなど。 中身が見えないので二重袋はゆめましょう。</p>	<p><b>容器包装プラスチック</b></p> <p>ペットボトルの蓋とラベル、果物ネット、菓子袋、スーパーのレジ袋、ゼリーの容器など。 ただし、においや汚れがひどく、簡単には落ちないものは可燃ごみへ。</p>
<p><b>アルミ缶</b></p> <p>アルミ缶のマークのあるもの。中にごみを入れたり、飲み残しの無いようにしてください。アルミ缶は徳れた有価資源です。スチールと混同しないように。</p>	<p><b>スチール缶</b></p> <p>スチール缶のマークのあるもの。スプレー缶はカスを抜いてください。缶詰などに使われているブリキはスチール缶と間違われやすいですが鉄くず扱いなので不燃ごみです。</p>
<p><b>不燃ごみ</b></p> <p>ガラス、陶器類、傘、ライター（カスを残さない）、ケーブルなど。</p>	<p><b>びん</b></p> <p>中身を残さないでください。蓋は材質に合わせて分別し、それぞれ「容器包装プラスチック」「アルミ缶」「スチール缶」などのごみ箱へ、一升瓶やビール瓶は購入店へ。</p>
<p><b>ペットボトル</b></p> <p>蓋とラベルは外して容器包装プラスチックへ捨てます。絶対に中身を残さないでください。中の液体が残ったままのリサイクルできず焼却処分となってしまいます。</p>	<p><b>生協弁当箱</b></p> <p>大学生協で販売しているお弁当の容器はリサイクル可能です。食べ終わった後はフィルムを剥がして回収BOXへ、フィルムは可燃ごみへ。</p>

**その他の分別について**

紙資源：段ボール、新聞紙、その他（コピー紙・書類など）に分類して直接ごみ置き場へ。  
含水銀系廃棄物：蛍光灯、電球類、電池、水銀温度計はそれぞれ専用の入れ物へ。  
粗大ごみ、家電リサイクル品（テレビなど）は、年数回の指定日に設置された収集所へ。  
※この分別表は松本キャンパス独自のものであり、松本市の分類とは異なる場合があります。家庭ごみはキャンパス内に持ち込まないようお願いします。

**地球の環境を守るために分別収集にご協力ください。**

松本キャンパス環境 ISO 学生委員会





大学生活では!

通学定期券と学割証 / 証明書自動発行機

定期券 & 遠方<sup>\*</sup>への帰省等に

# 学生割引き

※片道100kmを超える区間

## 購入・使用時には学生証を携帯する!

学校教育法の定める通常の教育課程の学生(正規生)が対象です。

**!** 非正規生(研究生・科目等履修生・聴講生等)は、発行の対象となりません。

## 通学定期券

学生総合支援センター窓口で、定期乗車券通学証明書(通学証明書)交付願を記入して発行の手続きをする。発行された通学証明書を定期券購入窓口に出し通学定期券の購入をする。その際、学生証が必要。サークル活動やアルバイト等での定期申請はできません。

## JR学割(学割証)

共通教育窓口・学生総合支援センター内に設置されている、証明書発行機で学校学生生徒旅客運賃割引証(学割証)を発行することができます。発行機の利用には、学生証またはID・パスワードが必要です。学割証は、下記の目的で片道100kmを超える区間のJRを乗車する場合に使用できます。購入する際は、学生証の提示が必要です。

### ●使用用途

帰省 / 正課教育 / 正課外教育活動 / 就職・受験 / 見学 / 傷病治療 / 保護者旅行同伴

## 学割証に関する諸注意

### ●発行限度

発行に際し、1日2枚・年間15枚の発行限度があります。使用の際は計画的に発行しましょう(15枚を超えて必要とする場合は、学生総合支援センター窓口へ相談してください)。

### ●有効期限

学割証には、有効期限があります。発行日から3ヶ月です。

### ●不正行為

JR窓口では、本人確認のため、学生証の提示を求められます。他人名義の学生証は使用できません。不正行為が発覚した場合は、多額の追徴金が課せられると同時に、本学に対する発行停止措置をとられる恐れもありますので、絶対に不正行為のないように使用してください。

学割証は学生の自由な権利として使用することを前提としたものではなく、使用目的の範囲等が定められていますので、計画的かつ有効に使用しましょう。



証明書を発行するには

# 証明書発行機

## 設置場所と稼働時間、発行できるものを覚えておく!

### 設置場所

全学教育機構南校舎1階(共通教育窓口・学生総合支援センター)

### 稼働日・時間

月曜日～金曜日 8:30～17:15(土日祝日は利用できません。)

### 発行できるもの

#### ●証明書

在学証明書 / 学割証 / 健康診断証明書 / 成績証明書 / 卒業見込証明書 / 卒業証明書

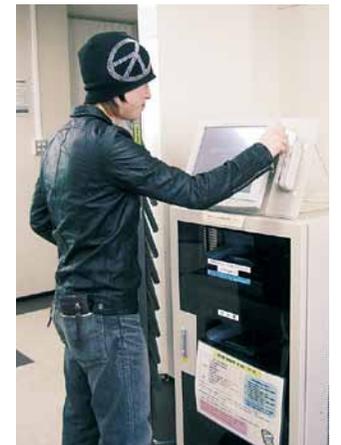
#### ●帳票

成績通知書 / 履修確認表

## 使用上の注意

- ① いずれのキャンパスの証明書発行機でも証明書の発行が可能です。
- ② 証明書発行機を利用する場合は、学生証もしくは学籍番号およびパスワードが必要です。
- ③ 提出先から「封筒へ厳封して提出」等の指示がある場合がありますが、証明書発行機で発行する証明書は改ざん防止処理を施した証明書用紙を使用していますので、厳封されなくても有効です。どうしても厳封が必要な場合は所属学部の学務係窓口へ相談してください。
- ④ 必要な部数のみ発行してください。
- ⑤ 例年4月は混雑します。空いた時間など余裕をもって発行してください。

新入生の発行は、入学後から可能です。  
(学生証の交付まで学籍番号およびパスワードで発行が可能です)





平成26年度

# 授業料

## 平成26年度 授業料

	年 額	半期毎の金額	
		前期分	後期分
学部学生	535,800円	267,900円	267,900円
大学院生	535,800円	267,900円	267,900円
大学院法曹法務研究科	804,000円	402,000円	402,000円

在学中に授業料改定が行われた場合には、改定時から新授業料が適用されます。  
長期履修が許可されている場合は、授業料の額が異なります。

## 納入方法について

### 口座振替の場合

大学へ届出のあった指定口座より、前期分は4月に、後期分は10月に引落しを行います。

#### ●振替日

(次年度以降の振替日は、毎年3月頃通知します。)

**前期分：平成26年 4月28日(月)**

**後期分：平成26年 10月27日(月)**

#### ●注意事項

- 指定された引落し口座へは、振替日前日(金融機関営業日)午後3時までに入金してください。
- 残高不足等により引落しができなかった場合は、翌月26日(金融機関休業日にあたるときは翌営業日)に引落しを行います。

## 授業料の支払に関することは

➡ 財務部 経理調達課  
TEL 0263-37-2135

●松本キャンパス以外  
➡各学部会計担当 (P.68参照)

### 振込用紙利用の場合

振込用紙は、前期分は4月中旬に、後期分は10月中旬に大学から郵送します。振込用紙に記載されている期日までにお支払いください。

#### ●注意事項

- 金融機関窓口以外でお支払いになる場合には、振込人名(学生本人)の前に必ず学籍番号を入力してください。
- 10万円を超える現金振込みの際には、本人確認書類の提示が必要です。

### その他

- 免除、徴収猶予又は月割分納を申請した場合、選考の決定がされるまでの間は口座からの引落し、振込用紙の発送は行いません。
- 入金の確認ができない場合は、本人又は保証人に督促を行います。督促しても、お支払いいただけない場合には、除籍となることがありますのでご注意ください。
- 休学・退学・復学の場合は、許可された日付によってお支払いいただく授業料の額が異なりますので、所属学部の学務係等に早めにご相談ください。
- 引落し口座又は納入方法の変更をする場合には、財務部経理調達課又は所属学部の会計担当窓口にご相談ください。

授業料に関する制度

# 授業料免除等

## 授業料免除

本学の学生(研究生、聴講生等を除く)が、次のいずれかに該当すると認められる場合、その期の授業料の全額又は半額が免除される制度です。

- 経済的理由により授業料の支払いが困難であり、かつ、学業優秀と認められる場合
- 授業料の各期の納期前6月以内(新生は、入学した日の属する学期分の申請については入学前1年以内)において、学資負担者\*が死亡し、又は申請者もしくは学資負担者が風水害等の災害を受けたなどの特別な理由により、授業料の支払いが著しく困難であると認められる場合

## 授業料徴収猶予・月割分納

本学の学生(研究生、聴講生等を除く)が、次のいずれかに該当すると認められる場合、その期の授業料の支払期限が一定期日まで延期される制度(徴収猶予)・その期の授業料を月ごとに分割して支払うことができる制度(月割分納)です。

- 経済的理由により支払期限までに授業料の支払いが困難であり、かつ、学業優秀と認められる場合
- 申請者または学資負担者\*が風水害等の災害を受けるなど、やむを得ない事情により授業料の支払いが支払期限までに困難であると認められる場合

\*学資負担者：申請者の学資を主として負担している方。

## 申請方法等

申請を希望する場合は、必ず説明会に出席してください。説明会の日程及び申請書類の受付期間等は掲示板及びキャンパス情報システムでお知らせします。

	前 期	後 期
説明会	1月下旬～2月上旬	7月下旬～8月上旬
申請受付期限	3月下旬	9月末日
選考結果通知(猶予・分納)	5月中旬	10月中旬
選考結果通知(免除)	7月末～8月上旬	12月中旬



## 成績優秀学生授業料免除

学業成績が特に優れ、かつ、人物優秀であると認められる学生に対して、当該年度の後期分授業料の全額を免除する制度です。対象学生には、10月下旬にお知らせします。選考基準等は学部(研究科)により異なりますので、詳細については、所属学部(研究科)の案内又は学務係にお問い合わせください。

## 授業料免除等に関することは

➡ 学生総合支援センター 授業料免除等担当 TEL 0263-37-2199  
[http://www.shinshu-u.ac.jp/campus\\_life/studentsupport/scholarship/](http://www.shinshu-u.ac.jp/campus_life/studentsupport/scholarship/)

●松本キャンパス以外  
➡各学部学務係 (P.68参照)



## 奨学金について

# 奨学金

日本学生支援機構と地方公共団体及び民間育英団体等による奨学制度があります。いずれの奨学金も、人物・学業に優れ経済的理由により修学が困難である学生に対して貸与（返還の必要があるもの）又は給付（返還の必要がないもの）されます。

## 日本学生支援機構 (<http://www.jasso.go.jp/>)

### 奨学金の種類

#### ● 第一種奨学金（無利子）

人物・学業に優れ、かつ健康で経済的理由により著しく修学困難な学生に貸与されます。

#### ● 第二種奨学金（有利子）

人物・学業に優れ、かつ健康で経済的理由により修学困難な学生に貸与されます。第一種奨学金より選考基準は、ゆるやかです。なお、第二種奨学金は、年3%を上限とする利子が付きませんが、在学中及び返還期限猶予中は無利子です。

#### ● 入学時特別増額貸与奨学金（有利子）

第1学年入学者（編入学者については入学年次）で条件を満たしている場合、希望により初回振込時に貸与月額に増額して貸与されます。【10万円・20万円・30万円・40万円・50万円から選択】

#### ● 緊急採用（第一種奨学金）、応急採用（第二種奨学金）

家計を支えている方の失業・破産・会社の倒産・事故・病気若しくは死亡等、又は火災・風水害による被災等により家計が急変し、緊急に奨学金の必要が生じた場合に申込みができます。（申請期間は事由が発生した月から12ヶ月以内まで）

### 貸与月額（平成26年度）

区分	種類	貸与月額
学部	第一種奨学金	自宅：30,000円・45,000円から選択 自宅外：30,000円・45,000円・51,000円から選択
	第二種奨学金	30,000円・50,000円・80,000円・100,000円・120,000円から選択

### 受付期間等（平成26年度）

区分	予約採用	在学採用
学部	1年次 4月* 2年次 5月上旬 3年次 6月上旬 4年次 7月上旬	2年次以上 4月下旬 3年次 5月上旬 4年次 6月上旬 5年次 7月上旬 6年次 8月上旬

\*高等学校等で「大学等奨学生採用候補者決定通知」を受取った方が進学届を提出・申請は、1年に1回です。  
・採用枠があるため、申込条件を満たしていても採用されない場合があります。  
・貸与月額等が変更になる場合がありますので、掲示等を必ず確認してください。

## 日本学生支援機構奨学生 年間スケジュール

学年	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1～3月
1年次	※予約採用進学届提出	新入生 在学採用 申請受付	◇採用説明会 ・返還誓約書提出 予約採用者 6月 在学採用者 7月						継続願手続	
2年次									継続願手続	
3年次									継続願手続	
4年次	新規申込み希望者 在学採用 申請受付		◇採用説明会 ・返還誓約書提出					・返還説明会 ・貸与奨学金返還確認票配付 ・リレー口座加入手続 (医学科以外)	継続願手続 (医学科のみ)	
5年次									継続願手続 (医学科のみ)	
6年次								・返還説明会 ・貸与奨学金返還確認票配付 ・リレー口座加入手続 (医学科のみ)		

・おおよその日程です。詳しい日程については奨学金掲示板、キャンパス情報システム等でご確認ください。  
※高等学校等で「大学等奨学生採用候補者決定通知」を受取った方が進学届を提出  
◇採用説明会及び返還誓約書の提出は採用年度時の1回のみです。

## 採用決定後

### ① 返還誓約書の提出

採用決定後「返還誓約書」の提出が必要となります。期限までに提出しない場合は、奨学金の振込が停止し採用取消となりますので、十分注意してください。

### ② 貸与期間中の異動・月額変更

休学、退学、留学等により学籍に異動が生じる場合、貸与月額の変更や、奨学金の辞退を希望する場合は、所定の用紙により手続が必要となりますので、早めに奨学金担当窓口にお問い合わせください。

### ③ 継続願の手続

貸与期間中は、毎年1回（12月～1月頃）インターネットによる「奨学金継続願」の提出が必要となります。期限までに提出しない場合は、奨学金が廃止となりますので、必ず手続をしてください。「継続願」提出後、学業等について審査を行い、次年度奨学金継続の可否を決定します。

### ④ 貸与終了時の手続

「貸与奨学金返還確認票」を受け取り、「リレー口座」加入申込の手続をしてください。

## 地方自治体・民間育英団体などの奨学金

地方自治体・民間育英団体などの奨学金は、大学を通じて募集を行うものと各団体が直接募集を行うものがあります。平成25年度、大学を通じて募集した主な奨学金は以下のとおりです。大学を通さずに募集する奨学金は、出身の都道府県や市区町村または奨学団体等に直接お問い合わせください。

### 地方自治体の奨学金

地方自治体	月額(円)	募集時期
福島県	35,000	4月中旬
茨城県	40,000	3月上旬
新潟県	41,000	5月上旬
富山県	自宅：45,000 自宅外：51,000	4月中旬
岐阜県	32,000(併用：16,000)	4月上旬
長崎県	41,000	3月上旬
富崎県	50,000・38,000・25,000から選択	3月上旬
沖縄県	学部生：45,000	3月上旬
	修士：70,000 博士：80,000	

### 民間育英団体などの奨学金

民間育英団体	月額(円)	募集時期
あしなが奨学会	40,000	4月中旬
交通遣児育英会	学部：40,000・50,000・60,000から選択	5月上旬
	大学院：50,000・80,000・100,000から選択	
川村育英会	学部：20,000 大学院：50,000	5月上旬
小林育英会	(給付) 25,000	5月中旬
信濃育英会	(給付) 1回のみ300,000	4月下旬
中村積善会	(給付) 40,000	4月上旬
日揮実吉奨学会	(給付) 1回のみ300,000	4月上旬
三菱UFJ信託奨学財団	(給付) 35,000	4月上旬

掲載した団体は一例です。また、募集時期は年度により異なる場合があります。日本学生支援機構奨学金と併用貸与できないものもありますので、募集要項をよく確認のうえ申請してください。

## 奨学金に関する諸注意

### ● 掲示板等を確認すること

各種奨学金の募集・採用決定・手続、説明会に関するお知らせの連絡事項については、掲示板・信州大学ホームページ「キャンパス情報システム」により周知します。奨学金の貸与（給付）を希望する学生、奨学金を受けている学生は、いつ頃、どんな手続があるかを把握し、確認することを心がけてください。

### ● 卒業後の返還のことも考えておくこと

入学当初から卒業まで奨学金の貸与を受けると、借用総額は相当な金額になります。奨学金を申し込む際は返還についても十分考慮してください。



## 奨学金に関することは

- ➔ 学生総合支援センター 奨学金担当 TEL 0263-37-2184  
[http://www.shinshu-u.ac.jp/campus\\_life/studentsupport/scholarship/](http://www.shinshu-u.ac.jp/campus_life/studentsupport/scholarship/)
- 松本キャンパス以外
- ➔ 各学部学務係 (P.68参照)



大学生生活では!  
学籍の異動

理解しておこう

# 学籍の異動等

## 異動

届け出提出後すぐに許可されるものではありません。

## 休学

病気その他の理由\*により引き続き3ヶ月以上修学することができない場合は、医師の診断書を添えて休学願を提出し、所属学部長の許可を得た上で休学することができます。

- \*その他の理由
- 経済的理由
- 留学(大学との交流協定によるものは休学が認められません。)
- 公共的な事業に参加する(国又は地方公共団体の求めによる場合)
- 上記事項と同等以上の事情

## 留学

学部が教育上有益と認める場合、外国の大学又は短期大学(これに相当する教育研究機関を含む)との協議に基づき、学長の許可を得て留学することができます。なお、留学期間は在学したもとして扱われます。また、履修した授業科目について修得した単位は、60単位を超えない範囲で本学における授業科目を履修したものとみなされます。

## 賞罰

### 学生表彰

大学生活の中で正課・課外を問わず表彰に値する行為があったときは、これを称えて表彰します。

### 学生の懲戒

本学の規則に違反し、又は学生としての本分に反する表1のような行為は、懲戒(退学・停学・訓告)の対象となります。

対象となる行為には、**アルコール飲料**に関すること、**自動車運転**に関すること、**コンピューターやネットワーク**に関することなど、身近な行為が原因となることもあります。また、試験での**カンニング**、**レポート等でのコピペ**、**授業出席の代返**等を行った場合も、懲戒の対象となります。(主な事例は、表2参照)なお、懲戒処分を受けた場合、進級・卒業が遅れる等の不利益を被る場合があります。

### 転学部・転学科等

転学部・転学科を希望する場合は、選考の上で許可されることがあります。所属学部のクラス担任に相談してください。

### 退学

退学しようとする場合は、理由書を添えて願い出て、学長の許可を得る必要があります。

### 除籍

信州大学学則第63条を参照してください。

【表1】

区分	懲戒対象行為 事項	該当する懲戒の種類
	A 学内秩序を乱す行為	
B 犯罪行為	①殺人、強盗、強姦、放火等の凶悪な犯罪行為又は犯罪未遂行為 ②薬物犯罪行為(麻薬・大麻等の薬物使用・不法所持・売買・仲介等) ③傷害、窃盗、詐欺、恐喝、賭博、住居侵入、他人を傷害するに至らない暴力行為等の犯罪行為 ④痴漢行為(覗き見、わいせつ、盗撮行為その他の迷惑行為を含む。) ⑤「ストーカー行為等の規制等に関する法律(平成12年法律第81号)」に定める犯罪行為 ⑥「児童買春、児童ポルノに係る行為等の処罰及び児童の保護等に関する法律(平成11年法律第52号)」に定める犯罪行為 ⑦コンピューター又はネットワークを用いた犯罪行為	
C 交通事故・違反	①死亡又は高度な後遺症を伴う交通事故を起こした場合で、その原因行為が無免許運転、飲酒運転、暴走運転等の悪質な場合 ②人身事故を伴う交通事故を起こした場合で、その原因行為が無免許運転、飲酒運転、暴走運転等の悪質な場合 ③無免許運転、飲酒運転、暴走運転等の悪質な交通法規違反行為 ④死亡又は高度な後遺症を伴う人身事故を起こした場合で、その原因行為が過失の場合 ⑤後遺症を伴う人身事故を起こした場合で、その原因行為が過失の場合	

本学が実施する試験等における不正行為(表2参照)を行った場合は、懲戒となり、さらに表2のとおり修得した単位の認定が取り消されます。

【表2】

区分	本学が実施する試験等における不正行為の事例	単位認定の可否	
		当該科目	不正行為を行った学部の科目
単位認定に係る試験時の行為	替え玉受験をすること及び替え玉受験を依頼すること。	認定しない	認定しない
	許可されていないノート又は参考書等を使用すること。		
	答案を交換すること。		
	他の受験者の答案を見ることが又は他の受験者に答案を見せること。		
	試験監督者の注意又は指示に従わない場合で特に悪質と認められるもの。		
単位認定に係るレポート(卒業論文等含む)の行為	その他不正な行為と認められること。	認定しない	認定しないことができる
	他人の著作物を盗用すること。		
	実験や調査結果のデータを捏造又は偽造すること。		
	他人が書いたレポート並びに著作物を自分のものとして提出すること。		
	他の学生に成り代わり授業に出席又は代返等の行為を行った者並びに同行行為を依頼した者。	認定しないことができる	特に悪質な場合認定しないことができる
	授業の実施に係るその他不正な行為と認められること。		



保険の種類を知っておこう!

# 大学が窓口の学生保険

## 学生教育研究災害傷害保険 (学研災)

学生自身が大学の教育研究活動中【正課中・学校行事中・クラブ活動中など】に被った身体の傷害(急激・偶然・外来の事故によるケガ)に対する保険です。学研災に、臨床実習での接触感染による感染症予防処置を受けた場合に対象となる接触感染予防保険を追加する事もできます。

**⚠️ 病気や、危険なスポーツ中の事故は、この保険の対象となりません。**

## 保険金額

	死亡保険金	後遺障害 保険金	医療保険金	入院加算金
正課中・ 学校行事中	2,000万円	90万～ 3,000万円	最高30万円 (治療日数1日以上が対象)	入院日額 4,000円 (180日限度)
通学中	1,000万円	45万～ 1,500万円	最高30万円 (治療日数4日以上が対象)	
学校施設間の 移動中			最高30万円 (治療日数14日以上が対象)	
学校施設内 (寄宿舎は除く)				
大学に届け出た クラブ活動中				



## ケガをしてしまったら

### ① まず保険会社へ報告します。

『事故通知ハガキ』の提出。事故の日から30日以内に所定のハガキで通知をする。  
※通学中・施設間移動中の事故の場合は、ハガキに加え『通学中事故証明書』または『施設間移動中事故証明書』の提出が必要になります。

### ② 保険金請求手続き

治療が完治してから、所定の保険金請求書に必要事項を記入、各証明者のサインと押印を受けて請求書類を保険会社へ提出します。  
治療報告は請求書に添付の用紙に自己申告で記入します。  
しかし、保険金が10万円を超える場合は、医師の診断書の提出が必要になります。  
※同封で診察券・診療領収書のコピーを必要とします。

## 学研災付帯賠償責任保険 (学研賠)

※学研災に加入している学生に限ります。  
正課、学校行事とその往復中で、他人へのケガ、他人の財物を破損したことにより被る法律上の損害賠償に備える保険です。



**⚠️ バイク・自動車などの運転中の事故による賠償責任は、この保険の対象となりません。**

## 補償範囲

Aコース「学研賠」	正課、学校行事およびその往復。 インターンシップ・教育実習・介護体験活動・ボランティア活動およびその往復。 但し、学校が認めた場合に限る。
Cコース「医学賠」	Aコースに同じ(医療関連学部・(学)科の実習を含む)
Lコース「法科賠」	Aコースの補償範囲を含み、正課、学校行事としての臨床法学実習中の人格権侵害。

## 補償金額

対人賠償	1事故につき 1億円限度(免責0円)
対物賠償	
人格権侵害補償	1年あたり 1事故につき1,000万円限度(免責0円)

## ケガをさせてしまった、他人の物を壊してしまったら

### ① 事故の通知

事故が発生したときは、自分で東京海上火災・静岡損害サービス課へ以下の内容を連絡します。  
(フリーダイヤル: 0120-868-066)

<報告内容>

氏名、年齢、大学名、事故発生日、時刻、事故発生場所、被害者の氏名、年齢、事故の原因、被害(傷害・破損等)の程度  
保険会社への報告後、同じ内容を学生総合支援センターまたは所属学部の学務係にも報告してください。

### ② 保険金請求手続き

保険金請求書に必要な事項を記入、各証明者のサインと押印を受けて請求書類を保険会社へ提出します。  
往復中の事故の場合は、付帯賠償往復事故証明書も提出します。

以上が、学研災・学研賠の概略です。

詳細については(財)日本国際教育支援協会のチラシまたは、しおりでご確認ください。

★自分自身が、加入している保険を確認しておきましょう。

## 学研災・学研賠については

- ➔ 学生総合支援センター 課外生活支援 TEL 0263-37-2197  
[http://www.shinshu-u.ac.jp/campus\\_life/studentsupport/life/insurance.html](http://www.shinshu-u.ac.jp/campus_life/studentsupport/life/insurance.html)
- ➔ 各学部学務係 (P.68参照)



**大学生活では!**  
こんなとき Q&A

## 学生生活

**Q：学生生活の悩みや問題がある!**  
「わからない、誰に相談したらいいの?」

**A：**学生相談センターにある「新入生のための何でも相談コーナー」を訪れてください。  
：随時  
：入学式翌日から10日間（土日を除く）「先輩学生による何でも相談窓口」も開設しています。

**Q：家庭の経済事情で、生活や学費が心配なとき**

**A：**授業料・入学料免除制度があります。また、各種奨学金（日本学生支援機構・その他）について窓口にご相談してください。  
：相談随時  
：申請時期があります。掲示板等でお知らせしますので、見逃さない様に。

**Q：学生証を紛失・破損してしまった**

**A：**学生証再発行願を記入し窓口へ提出  
：随時  
：紛失すると、他人に悪用される場合もあります。注意しましょう。

**Q：ゼミや合宿等の目的で旅行をするのでJR団体割引を利用したい**

**A：**団体旅行申込書・団体（グループ）旅行申込証明書を窓口へ提出  
：必要な日の3週間前までに  
：学生8名以上、付添（教職員）1名以上の計9名以上で利用可能

**Q：海外旅行に出掛け**

**A：**海外渡航届を提出 ※新入生は、学生総合支援センターへ提出。2年次以上は所属学部学務担当へ提出  
：出発する日の2週間前までに  
：海外の安全に関する情報を、外務省ホームページなどで事前に確認してください。 <http://www.anzen.mofa.go.jp/>

**Q：アルバイトを探したい**

**A：**キャンパス情報システムに、求人依頼のあったアルバイト情報を掲載していますのでご覧ください。  
：毎日更新  
：1年生は、5月連休明けまでは、まず生活に慣れることに専念しましょう。

**Q：学生寮に入りたい（2年次以降）**

**A：**入寮願を提出  
：入寮の7日前までに  
：寮毎に10月～2月に入寮ガイダンスを行う。掲示等を確認すること。

**Q：退寮したい**

**A：**退寮願を寮役員に提出  
：退寮月の13日前までに  
：事前に寮役員に申し出ること。

**Q：学内で具合が悪くなった、ケガをした**

**A：**総合健康安全センターに専任のスタッフが常駐しています。気軽に訪れてください。  
：詳しくは、P38～参照

## 課外活動

**Q：全学教育機構の講義室を使用したい（18：00以降の課外活動時間帯）**

**A：**①教室使用予定表に予約を書き込む  
②教室等使用受付票を提出  
：空きがあれば当日の予約も可  
：課外活動以外で使用する場合は、窓口で相談下さい。

**Q：全学教育機構の講義室を使用したい（土・日・祝日）**

**A：**①教室使用予定表に予約を書き込む  
②教室等使用受付票を提出  
③教室使用許可願を提出（顧問のサインが必要）  
：使用する日の7日前までに  
※顧問教職員のサインもしくは押印が必要

**Q：体育館やグラウンド・テニスコートを使用したい**

**A：**①各予約表または使用受付簿に予約を書き込む  
②施設使用許可願を提出  
※授業等で使用しているときは利用できません

**Q：サークルで使用する備品・物品を借りたい**

**A：**①予約簿に予約を書き込む  
②物品借用願を提出  
：数に限りがあるので使用する日の7日前までに予約が必要

**Q：旭会館・学生食堂（あづみホール）の施設を使用したい**

**A：**①生協事務室で予約（食堂店長の許可を得る）  
②施設一時使用許可願（旭会館・学生食堂）を提出  
：随時  
①は生協で行うので注意！許可願の背面に食堂店長の承認印をもらう

**Q：和室・多目的室を使用したい**

**A：**①旭会館使用予定表に予約を書き込む  
②教室等使用受付票を提出  
：旭会館 2階にあります。

**Q：草津セミナーハウス（群馬大学）を利用したい**

**A：**①電話・メールにて空状況の確認。その後、予約をする。  
②草津セミナーハウス使用願・名簿を提出  
：使用する日の14日前までに

**Q：新しくサークルを作りたい**

**A：**団体設立届・規約・名簿を提出  
：随時  
：5名以上・顧問教職員を決め・規約を作成  
※信州大学学生生活に関する通則第15条に基づき、活動目的・活動内容によっては設立が認められない場合があります。

**Q：学生や一般の人を対象に催物を開きたい**

**A：**集会・催物開催届を窓口へ提出（パンフレット・チラシを添付）  
：開催の1ヶ月前までに  
：学内外問わず、大学祭・講演会・演奏会・演劇・展覧会・募金活動等を行う場合  
※届出が無い場合、事故等が発生した時に保険が適用されない場合があります  
※教職員のサインが必要

**Q：登山に行く**

**A：**登山届・登山計画書を提出  
：出発する日の7日前までに  
：＜その他必要な手続き＞ 左記と同じ書類を入山山城所轄警察署へ提出、登山口にて登山者カードを提出  
※サークル等でなく個人の場合も提出が必要です。

**Q：登山から戻る**

**A：**下山報告  
：下山後速やかに

**Q：学内にポスターを貼りたい**

**A：**掲示許可を申し出る。（公用掲示板に掲示希望の場合）（サイズの大きいもの・外部団体のもの）  
：随時  
：掲示板に、広告・宣伝・求人・勧誘セールス等の掲示はできません。  
※外部団体のものは、学生が活動に係わり、学生の氏名・連絡先等明記してあるもの、また学生が独自で作成したものを添付してあるものに限ります。（依頼された物はダメです。）

## 各種証明書

**Q：在寮証明書をほしい**

**A：**在寮証明書の発行を窓口へ申し出る。  
：必要な日の7日前までに  
：発行までに1週間かかります。

**Q：通学定期券を購入したいので通学証明書がほしい**

**A：**定期乗車券通学証明書交付願に記入し、窓口へ提出  
：随時  
※証明書有効期限1ヶ月  
※発行された証明書を購入時に提出。受取の際、学生証の提示が必要

**Q：学校学生生徒旅客運賃割引証【学割】がほしいJRの学生割引運賃を利用したい**

**A：**証明書発行機で発行する。（利用方法はP21参照）  
※学割証有効期限 3ヶ月 発行限度枚数 2枚/日・15枚/年  
計画的に使用してください。  
※非正規生（研究生・聴講生等）については、学割の発行はできません。  
詳しくはP20参照

**Q：在学証明書をほしい**

**A：**証明書発行機で発行する。（利用方法はP21参照）

**Q：成績証明書をほしい**

**A：**証明書発行機で発行する。（利用方法はP21参照）

**Q：健康診断証明書をほしい**

**A：**証明書発行機で発行する。（利用方法はP21参照）  
：健康診断の検査項目を全て受検していないと発行はできません。

## 学籍関係

**Q：戸籍に変更があった（改姓した場合など）**

**A：**改姓・改名届  
：変更後速やかに  
：所属学部学務担当へ連絡をすること（学籍変更のため）

**Q：現住所、帰省先、電話番号を変更した**

**A：**キャンパス情報システムのユーザー情報から修正・登録  
：変更後速やかに  
：キャンパス情報システムにログインして行います。

**Q：休学したい**

**A：**休学願  
：休学を要する時（引き続き3ヶ月以上休む時）  
：事前に所属学部クラス担任及び学務担当に相談すること（教育・工・農・繊維学部生は事前にクラス副担任にも相談）

**Q：復学したい**

**A：**復学願  
：復学希望の時（定める期間があります。）  
：事前に所属学部クラス担任及び学務担当に相談すること（教育・工・農・繊維学部生は事前にクラス副担任にも相談）

**Q：退学したい**

**A：**退学願  
：退学希望の時  
：事前に所属学部クラス担任及び学務担当に相談すること（教育・工・農・繊維学部生は事前にクラス副担任にも相談）

**Q：他の大学に転学したい**

**A：**転学願  
：学部の定める時期  
：事前に所属学部クラス担任及び学務担当に相談すること（教育・工・農・繊維学部生は事前にクラス副担任にも相談）

**Q：学部・学科を変更したい**

**A：**転学部・転学科等願  
：学部の定める時期  
：事前に所属学部クラス担任及び学務担当に相談すること（教育・工・農・繊維学部生は事前にクラス副担任にも相談）

## その他

**Q：コピーをしたい**

**A：**信州大学学生生活協同組合（生協）購買部でコピーカードを購入（500円・1,000円カード）  
：随時  
：あづみホール、旭会館 1階、まこらラウンジ、人文ホール、各学部建物内

**Q：プリンターを使用したい**

**A：**専用プリントカード【Felica】（課金カード）を作成する必要があります。申込書を信州大学学生生活協同組合（生協）購買部に提出【カード作成料1,000円】  
：発行までに10日～2週間かかります。  
：あづみホール、旭会館 1階、図書館、全学教育機構 10番講義室、各学部建物内  
※課金機は、旭会館売店前に設置されています。

**Q：ピアノの練習をしたい**

**A：**窓口へ申し出て、ピアノ練習室使用申込書への記入  
：随時



**大学生生活では!**  
学生のきまり

## 信州大学学生生活に関する通則

(平成16年4月1日信州大学通則第1号)

(趣旨)

**第1条** この通則は、信州大学(以下「本学」という。)の学生が学生生活上守るべき必要な事項について定めるものとする。

(誓約書及び保証人)

**第2条** 本学の学生となる者は、入学のとき保証人1名を定め、連署の誓約書をその所属する学部部長又は研究科の長(以下「学部部長等」という。)を経て学長に提出しなければならない。

**第3条** 保証人に異動があったときは、速やかに学部部長等に届け出なければならない。

(住所)

**第4条** 学生は、毎学年始め、その住所を学部部長等に届け出て、異動のときは、その都度速やかに届け出るものとする。

(学生証)

**第5条** 学生は、入学のとき学長から学生証の交付を受け、常に携帯するとともに、必要に応じこれを提示するものとする。

**第6条** 学生証を汚損又は紛失したときは、直ちに届け出て再交付を受けなければならない。

**第7条** 学生が本学の学籍を離れたときは、直ちに学生証を学長に返納しなければならない。

(厚生)

**第8条** 学生は、毎学年所定の健康診断を受けなければならない。

**2** 学部部長等は、必要に応じ学生に治療を命じ、又は登学を停止することがある。

**第9条** 学生は、別に定めるところにより、本学の福利厚生施設を利用することができる。

(団体)

**第10条** 学生が、学生を構成員とする団体(以下「学生団体」という。)を設立しようとするときは、教職員(常時勤務する者に限る。)のうちから顧問を定め、会則、代表者及び役員の名並びに会員数を記載した文書を添え、あらかじめ代表者から学部部長等を経て学長に届け出なければならない。ただし、会員が2学部以上にわたるときは教学担当の理事(以下「担当理事」という。)を経て届け出るものとする。

**第11条** 学生団体が学外団体に加入し、又は脱退するときは、学部部長等を経て学長に届け出なければならない。ただし、会員が2学部以上にわたるときは、理事を経て学長に届け出るものとする。

(集会)

**第12条** 学生又は学生団体が本学の施設を使用して集会をしようとするときは、目的、日時、場所、予定人員等を記載した文書を提出し、当該施設を所管する部局の長の許可を受けなければならない。

(催物)

**第13条** 学生又は学生団体が学内外において、学生及び一般を対象として各種の催物をしようとするときは、あらかじめ学部部長等を経て学長に届け出なければならない。ただし、学生又は学生団体の会員が2学部以上にわたるときは、理事を経て学長に届け出るものとする。

(掲示)

**第14条** 学生又は学生団体による学内での文書、ポスター、立看板(以下「掲示物」という。)の掲示については、国立大学法人信州大学における掲示に関する規程(平成16年国立大学法人信州大学規程第61号)に定めるもののほか、次の各号に定めるところによる。

- 一 掲示物は、所定の一般掲示場(学生用掲示場)に掲示するものとする。
- 二 掲示物には、掲示した日付並びに学生にあっては掲示責任者名、学生団体にあっては団体名及び団体の代表者名を記載するものとする。
- 三 掲示の期間は、3週間以内とし、この期間を経過したものは、前号に規定する当該掲示責任者又は団体の代表者において、これを撤去するものとする。ただし、特別の事由がある場合は、掲示の期間を延長することができるものとする。

(禁止等の措置)

**第15条** 第10条から前条までに規定する行為が本学の目的にそわないと認められたときは、禁止又は変更等を命ずることがある。

附則

この通則は、平成16年4月1日から施行する。

附則

この通則は、平成19年10月1日から施行する。

附則

この通則は、平成23年4月1日から施行する。

附則

この通則は、平成24年4月1日から施行する。

## 国立大学法人信州大学における掲示に関する規程

(平成16年4月1日国立大学法人信州大学規程第61号)

(趣旨)

**第1条** この規程は、国立大学法人信州大学(以下「本学」という。)における掲示に関し必要な事項を定める。

(掲示場)

**第2条** 掲示場を公用掲示場と一般掲示場とに区分する。  
**2** 所定の掲示場以外の場所に掲示しようとするときは、所管部局長の許可を受けなければならない。

(掲示の手続)

**第3条** 本法人の公示以外のすべての掲示は、団体によるものは、その団体名並びに責任者名、個人によるものは、その氏名を記載して、所管部局長の検印を受け掲示場所と掲示期間の指定を受けた後でなければ、掲示することができない。

(遵守事項)

**第4条** 掲示は、虚偽の記述又は名誉のき損にわたってはならない。

(違反者に対する措置)

**第5条** この掲示規程に違反したものは、撤去没収し、しばしば違反するものについては、以後その掲示を認めないことがある。

(学外者の掲示)

**第6条** 学外者の掲示については、所管部局長の許可を得なければならない。

附則

この通則は、平成16年4月1日から施行する。

## 信州大学学生表彰要項

(平成16年12月9日学生委員会決定)

(目的)

**第1条** この要項は、信州大学学則(平成16年信州大学学則第1号)第64条及び信州大学大学院学則(平成16年信州大学学則第2号)第55条に規定する学生表彰のうち、課外活動及び社会活動における学生の表彰に関し必要な事項を定める。

(表彰の種類)

**第2条** 表彰の種類は、信州大学学長賞(以下「学長賞」という。)及び信州大学功労賞(以下「功労賞」という。)とする。

(表彰の基準)

**第3条** 学長賞の表彰は、次の各号の一に該当する個人又は団体について行う。一信州大学(以下「本学」という。)における課外活動の成果が特に顕著であり、かつ、本学の課外活動の振興に功績があったと認められるもの二社会活動において優れた評価を受け、かつ、本学の名誉を著しく高めたと認められるもの三その他前2号と同等又はそれ以上の表彰に値する行為等があったと認められるもの  
**2** 功労賞の表彰は、次の各号の一に該当する個人又は団体について行う。一本学における課外活動の成果が顕

著であり、かつ、本学の課外活動の振興に功績があったと認められるもの二社会活動において優れた評価を受け、かつ、本学の名誉を高めたと認められるもの三その他前2号と同等又はそれ以上の表彰に値する行為等があったと認められるもの

(表彰の手続)

**第4条** 学長は、学部部長又は研究科長の推薦に基づき、国立大学法人信州大学学生委員会の意見を聴取して、表彰を決定する。

(表彰の時期)

**第5条** 表彰の時期は、原則として入学式又は卒業式(大学院の学生にあっては、学位記授与式)の日とする。

(その他)

**第6条** この要項に定めるもののほか、表彰に関し必要な事項は、学長が定める。

附則

この要項は、平成16年12月10日から実施する。

附則

この要項は、平成18年3月14日から実施する。

## 信州大学学生表彰に関する申合せ

(平成16年12月9日学生委員会決定)

信州大学学生表彰要項第3条第1項第1号及び第2号並びに第2項第1号及び第2号に定める本学学生の表彰の基準に該当する個人又は団体は、次のとおりとする。

(信州大学学長賞)

**1** 第3条第1項第1号に該当するもの

- 一 スポーツ活動で、オリンピック、世界選手権、日本選手権等のスポーツの権威ある大会に出場し、優れた成績を収めたもの
- 二 文学、絵画、彫刻、音楽、演劇等の芸術・文化活動で、作品、公演等が国際レベル又は国内最高レベルの審査等で高い評価を得たもの

**2** 第3条第1項第2号に該当するもの

- 一 ボランティア活動、人命救助、犯罪防止、火災防止等の社会活動で、社会的に優れた評価を受け、その活動が国内外の公的機関において表彰されたもの

(信州大学功労賞)

**3** 第3条第2項第1号に該当するもの

- 一 スポーツ活動で、オリンピック、世界選手権、日本選手権等に準ずる大会に出場し、優れた成績を収めたもの
- 二 文学、絵画、彫刻、音楽、演劇等の芸術・文化活動で、作品、公演等が国内レベルの審査等で高い評価を得たもの

**4** 第3条第2項第2号に該当するもの

- 一 ボランティア活動、人命救助、犯罪防止、火災防止等の社会活動で、社会的に優れた評価を受けたもの

附則

この申し合わせは、平成16年12月10日から実施する。



**大学生活では!**  
学生のきまり

**信州大学松本地区体育施設使用内規**

(趣旨)

**第1条** 信州大学学生総合支援センターが管理する信州大学松本地区体育施設(以下「体育施設」という。)の使用については、国立大学法人信州大学不動産管理規程その他関係法令に定めるもののほか、この内規の定めるところによる。

(施設の種類)

**第2条** 体育施設は、次の各号に掲げる施設とする。

- 一 第一運動場、第二運動場及び第三運動場
- 二 第一体育館及び第二体育館
- 三 武道場
- 四 第一弓道場及び第二弓道場
- 五 第一テニスコート場及び第二テニスコート場
- 六 プール

(使用の範囲)

**第3条** 体育施設は、次の各号に掲げる場合に使用することができる。

- 一 授業
- 二 学生の課外活動
- 三 学生が主催する行事等
- 四 本学(部局等を含む)が主催する行事等
- 五 教職員の福利厚生等
- 六 学外利用等

(使用計画等)

**第4条** 体育施設を授業に使用する場合は、授業担当教員等が、年度の授業開始前までに使用計画を立て、理事(学術担当)に別紙様式1により使用計画を提出し、それに基づき使用するものとする。

**2** 体育施設を課外活動に使用する場合は、授業に支障を来たさない範囲において許可する。なお、効率的に使用できるよう松本地区サークル協議会において、年度の前期及び後期の開始前までに使用計画を立て使用することとする。

**3** 体育施設を学内の行事等に使用する場合は、授業及び課外活動に支障のない限りにおいて許可する。但し、本学及び本学学生の主催する行事等のうち、全学的なもの及び特別なものは、協議の上その使用を優先することができる。

**4** 体育施設を教職員の福利厚生等に使用する場合は、授業及び課外活動並びに学内の行事に支障を来たさない範囲において許可する。

**5** 体育施設を学外の者の願い出によって使用させる場合は、本学の使用計画等に支障のない場合において許可することができる。

(使用時間)

**第5条** 体育施設の使用は、午前8時30分から午後9時までの間とする。但し、授業以外の課外活動その他の使用については、平日の午前8時30分から午後4時10分(授業時間帯)以外の時間帯及び休業日等に使用することを原則とする。

(使用についての心得)

**第6条** 使用者は、別に定める「信州大学松本地区体育施設使用上の心得」を遵守しなければならない。

附則

この内規は、平成16年4月1日から実施する。

附則

この内規は、平成25年4月1日から実施する。

**信州大学第三運動場夜間照明設備使用内規**

**第1条** この内規は、信州大学第三運動場夜間照明設備(以下「照明設備」という。)の使用について、必要な事項を定める。

**第2条** 照明設備の使用期間は、4月1日から11月30日までとし、使用時間は、午後7時から午後9時までとする。

**第3条** 照明設備を使用しようとする者は、学生総合支援センターへ申し出て、許可を受けなければならない。この場合において、使用日の属する月の1か月前の1日から受け付けるものとする。

**第4条** 照明設備の使用料は、別に定める料金によるものとし、使用許可を受けたときは、直ちに納付しなければならない。

**2** 既納の使用料は、還付しない。

**第5条** 照明設備の使用に当たっては、信州大学松本地区体育施設使用内規、同使用上の申合せ事項及び同使用上の心得を遵守するとともに、学生総合支援センターの指示に従わなければならない。

**2** 使用に当たり、地域住民に迷惑をかけた場合は、次回からの使用を許可しない。

**第6条** 午後7時前に、照明設備を使用しようとするときは、学生総合支援センターと協議するものとする。

附則

この内規は、平成16年4月1日から実施する。

附則

この内規は、平成25年4月1日から実施する。

**信州大学松本地区課外活動共用施設(サークルボックス)使用上の心得**

**1** 信州大学松本地区課外活動共用施設(サークルボックス)(以下「共用施設」という。))は、信州大学公認の課外活動団体で松本に拠点を置く団体(以下「課外活動団体」という。))が、共同で課外活動に使用することができる。

**2** 共用施設の使用を希望する課外活動団体の代表責任者は、共用施設使用許可願を副学長(学生担当)に提出し、許可を得ること。

**3** 共用施設の使用許可期間は、4月1日から翌年の3月31日までとする。

**4** 共用施設の使用時間は午前8時から午後9時30分までとする。

時間延長を希望する場合は、希望する日の7日前(土日祝日は含まない。)までに学生総合支援センターに申し出て、許可を得なければならない。ただし、音出しは午後9時までとする。

**5** 共用施設の鍵は使用を許可された団体(以下「使用許可団体」という。)の責任者の申し出により、ボックス使用申請書に記名・押印した後、責任者に貸与する。

**6** 責任者が交替または、異動した使用許可団体は、新旧責任者が学生総合支援センターにおいてボックス使用申請書に記名・押印の上、引き継ぐものとする。

**7** 共用施設の鍵を紛失した場合は、責任者が学生総合支援センターに申し出なければならない。この場合において、共用施設の鍵の再貸与にかかる経費は、当該使用許可団体が負担するものとする。

**8** 使用許可団体の故意または過失により、共用施設、設備または備品を紛失、破損または汚損した場合は、速やかに管理者へ申し出るとともに当該使用許可団体が弁償しなければならない。

**9** 共用施設を使用する者は、次の各号に掲げる事項を守らなければならない。

以下のことが守られない場合や、使用状況が悪く、管理者の改善指示にも拘らず改善が見られない場合は共用施設の使用を禁止するものとする。

- ① 使用時間を厳守すること。
- ② 著しい喧噪(特に講義時間中や夜間の歌声、楽器演奏等)または、風紀を乱す等、他人に迷惑になる行為をしないこと。
- ③ 火気を使用しないこと。(石油、灯油及びガスを使用し、燃焼部分が露出している物)
- ④ 共用施設内は禁煙とし、喫煙は必ず定められた喫煙場所で行うこと。
- ⑤ 盗難には、特に注意すること。
- ⑥ 共用施設の設備及び備品等は、大切に扱うこと。
- ⑦ 整理・整頓をお互いに関心し、落書き、改造等をしないこと。
- ⑧ 最終退出者は、消灯を忘れずに励行し、施錠は的確に行うこと。
- ⑨ その他管理者の指示に従うこと。

附則

この心得は、平成16年4月1日から実施する。

附則

この心得は、平成18年4月1日から実施する。

附則

この心得は、平成19年10月1日から実施する。

附則

この心得は、平成25年9月13日から実施する。

**信州大学松本地区体育施設使用上の心得**

体育施設を利用する際は、「松本地区体育施設使用内規」のほか、下記の事項を遵守しなければならない。

- 1 体育施設を使用する場合は、所定の手続を取ることに。
- 2 体育施設は、使用を許可された者以外は使用しないこと。
- 3 許可された施設及び設備品以外を無断で使用しないこと。
- 4 許可された目的以外及び時間外に使用しないこと。
- 5 使用に際しては、体育施設を傷つけ又は汚損する恐れのない運動靴を用いること。  
なお、体育館及び武道場は、土足のまま立ち入ってはならないこと。
- 6 体育施設内では、火気使用及び喫煙をしないこと。
- 7 体育施設内には、危険物等を持ち込まないこと。
- 8 貼紙、掲示等は、所定の場所以外にしないこと。
- 9 体育施設内の更衣室及びロッカーを長時間にわたり占有しないこと。
- 10 施設、器具等を滅失、破損又は汚損したときは、速やかに学生総合支援センターに申し出て、指示を受けること。
- 11 使用後の整理、整頓及び清掃等は、使用者において責任をもって行い、確認を受けること。
- 12 この使用上の心得に違反した場合は、使用許可を取り消し、次回からの使用を許可しない。
- 13 その他使用については、学生総合支援センターの指示に従うこと。

附則

この心得は、平成16年4月1日から実施する。

附則

この心得は、平成25年4月1日から実施する。



☑大学生活では!

落し物・環境への取組み/学生相談センター

## 大学生活の中で



### 落し物

#### ●なくした時

探し物をしている時は、まず!なくしたと思われる付近(学部学務係・図書館・生協等)の窓口などにも問い合わせてみましょう。それでも無い場合は、全学教育機構南校舎1階の入口にあるガラスケース内を見てください。ガラスケースにあった場合や貴重品(窓口で保管)の場合は、共通教育窓口へ申し出てください。確認を取ってお渡しします。必ず共通教育窓口が届くとは限りませんので、広い範囲で問い合わせをしましょう。

お財布を紛失した場合は、まず、キャッシュカード・クレジットカードの停止手続きおよび警察署に連絡をしましょう。他人に悪用されないためにも、必ず行ってください。

#### ●拾った時

最寄りの窓口(共通教育窓口・学生総合支援センター・学部学務係・図書館・生協)に届けましょう。

### 環境への取組み

信州大学は、各キャンパスにおけるISO14001認証取得を通じてエコキャンパスを構築する環境配慮活動の実践を基盤とし、全ての分野における環境教育・環境研究の推進と地域社会との環境活動の推進をとおして、環境マインドをもつ人材の養成に取り組んでいます。

<http://www.shinshu-u.ac.jp/ISO14001/asahi/>

### ISO 学生委員会の学生から

こんにちは!私達は、ISO学生委員会という団体です。私達の目標は大学生活の中でできるだけ多くの人々が気軽に環境活動を行えるような環境を作っていくことです。

具体例としては、大学のゴミ調査を通して分別方法の改善策を話し合ったり、環境イベントに参加して他の団体や市民の皆さんと交流しています。このような活動を通して、皆さんに環境活動に興味を持ってもらうきっかけを作れたらと思っています。

また同時に、自分たち自身も楽しく活動していくことをモットーにしています。こんな私達ですが、活動等に興味を持っていたら、松本キャンパスISO学生委員会室(全学教育機構 北校舎2階)へお気軽にお越しください。見学も大歓迎です。

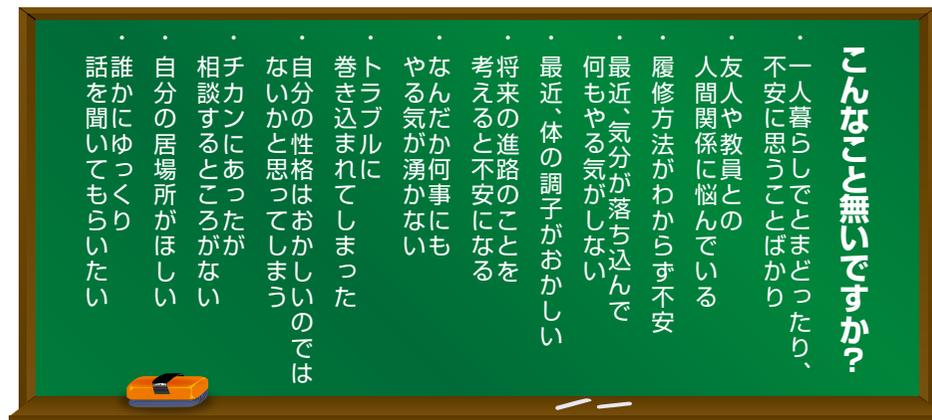
●ISO学生委員会メール [iso\\_ash@shinshu-u.ac.jp](mailto:iso_ash@shinshu-u.ac.jp)

●ISO学生委員会ブログ <http://isoash.seesaa.net/>

信州大学の「なんでも相談室」

# 学生相談センター

いろんなことに、悩んだり、不安になったり、心が疲れたときに、気軽に相談にきてください。



### 学生相談センター連絡先

電話でもメールでもかまいません。気軽に相談してください。

☎0263-37-3165 [✉nandemo@shinshu-u.ac.jp](mailto:nandemo@shinshu-u.ac.jp)

学生相談コーディネーターや看護、事務の専門スタッフが皆さんと一緒に考え、充実した大学生活が送れるようお手伝いします。また、学内外の専門窓口とも連携しています。

※秘密は厳守し、不利益になることは一切ありません。



### その他 相談窓口

- 学生総合支援センター (生活・急なトラブル)
- 総合健康安全センター (身体や心の相談)
- 共通教育窓口 (1年次生・医学科2年次生の履修・授業に関して)  
※進級後は各学部学務係が窓口になります。
- キャリアサポートセンター (進路・面接対応・マナー・エントリーシートなど就職活動に関して)
- 国際交流センター (海外留学・外国人留学生の在留にかかわる手続きや生活・トラブル等に関して)
- 各学部学生相談室

※学生生活の相談は、学部の先生方もそれぞれの立場から指導・助言に当たってくれます。詳しくは、学生相談センターまたは、各学部学務係にお問い合わせください。



健康な生活を

# 総合健康安全センター

## ■ 学生生活の基本的要件は心身ともに健全であることです。

総合健康安全センター(以下「センター」という)は、学生の身体的および精神的な健康を守り健全な大学生活が送られるようにするためのサービス部門です。

松本にセンター、教育学部(長野)・工学部(長野)・農学部(南箕輪)・繊維学部(上田)には分室としてそれぞれ保健室が設けられています。

## 定期健康診断

学校保健安全法に基づいて毎年4月に定期健康診断を実施しています。疾病の予防や異常の早期発見など健康管理の基本ですから必ず受けてください。健康診断の結果で再検査の必要な方には、メールなどでお知らせしますので、必ず来所してください。

奨学金申請・就職・進学・スポーツ大会参加等に必要な健康診断証明書も定期健康診断の結果を基に発行します。

## 健康相談

みなさんが健康で充実した学生生活を送れるように支援しています。

健康上心配なことは専門医に相談することができます。また、必要に応じて他の医療機関等をご紹介します。秘密は守られますので安心して相談してください。

## カウンセリング

みなさんの悩みごとや相談に、カウンセラー(臨床心理士)・医師が応じ、解決方法や対処を一緒に考えていきます。家族や友人とのつきあい方、学業やサークルの難しさ、生活上の悩み、将来のこと、心の不調など、人によって悩みはさまざまです。どんなことでもかまいません。相談内容や希望によっては心理検査も行っています。お気軽にご相談ください。

## 応急処置

軽度の外傷・打撲・虫刺されなどの応急処置をおこなっています。ベッドも用意してありますので、気分の悪いときは休むこともできます。

## 利用案内

- 健康相談(原則:予約制です) ※相談日は変更することがあります。

	月	火	水	木	金
内科	○	午前 ○	○	午後 ○	午前 ○
メンタルヘルス	○	○	○	○	○
皮膚科	午後 ○				
整形外科	午後 ○				
耳鼻科			午前 ○		
婦人科(第1・3)		午前 ○			

センター受付に直接又は、  
電話で申し込んでください。

電話 0263-37-2157

- 看護相談  
随時受け付けています。受付時間 9:00~16:00 電話での相談もできます。
- 相談・カウンセリングは無料です。
- 相談後、医療機関に紹介することもありますので、「保険証」又は「遠隔地保険証」をご用意ください。
- 軽症の病気やケガの応急処置・看護相談は、全学教育機構南校舎1階の保健室でも受けられますのでご利用ください。

## 松本地区以外の学部の健康相談

利用方法等は、各学部の保健室にご相談ください。

教育学部保健室  
026-238-4055  
工学部保健室  
026-269-5077  
農学部保健室  
0265-77-1312  
繊維学部保健室  
0268-21-5312



土日祝日はセンター・保健室は休診となります。  
緊急当番医はセンターHPをご覧ください。

- 総合健康安全センター 緊急医  
<http://jimuwwww.shinshu-u.ac.jp/swd/health/kenko/kinkyui.html>
- ながの医療情報Net  
<http://www.qq.pref.nagano.lg.jp/qq20/WP0101/RP010101BL.do>



✓**大学生活では!**  
ハラスメント(嫌がらせ)にあったら

まず、ハラスメント相談員に

# 相談する



## ハラスメントって何?

信州大学では、「ハラスメントの防止等に関する規程」で、次のように4つに分類しています。

### ① セクシュアル・ハラスメント・・・

- ・ 修学・就業上の地位や権限を背景とした異性への誘い掛け・嫌がらせや、性的意味を持つ言動で相手を不快にさせることのほか、卑猥なポスターなどで修学環境を損ねるようなことも含まれます。
- ・ セクシュアル・ハラスメントかどうかは、基本的には受け手が不快に感じるかどうかです。当事者間の認識や意識のズレが原因となることが少なくないだけに、相手を思いやる配慮が根絶の第一歩です。

### ② アカデミック・ハラスメント・・・

- ・ 教員等が教育・研究において、地位・職務権限を利用して学生等に著しい不利益を与えたり、不適切な言動で環境を害する行為を言います。
- ・ 典型的な事例は、人格まで否定するような言葉の暴力、正当な理由なくまったく指導してもらえない、研究・論文執筆等の妨害、非常識なノルマや雑用・私用の命令、極度のえこひいき、などです。

### ③ パワー・ハラスメント・・・

- ・ パワー・ハラスメントとは、職員(上司一部下)間の、就業上のハラスメントです。

### ④ その他ハラスメント・・・

- ・ その他ハラスメントとは、セクハラ、アカハラ、パワハラに準じる行為や学外者によるハラスメントです。

この規程の全文は、信州大学ホームページ「大学案内」→「国立大学法人信州大学規則集」→「第1編 全学 第5章 人事」にあります。

## ひとりで悩まないで助けを求めよう

ハラスメント相談員は、本学の教職員で構成され、全学教育機構、各学部等の男女それぞれ複数名からなります。ハラスメント相談員はあなたの立場に立って相談にのります。氏名一覧と連絡先は、信州大学ホームページ「在学生の方へ」→「ハラスメントのない大学にするために」→「ハラスメント相談員一覧」(学内専用)でご覧になるか、各学務窓口あるいは「学生相談センター」(☎0263-37-3165)にお問い合わせください。

- 秘密は厳守されます。
- 相談したからといって、不利益な取扱いをされることはありません。
- ハラスメントを受けていることを聴いてもらいたいときだけでも連絡して構いません。
- 相談は友人と一緒に構いません。
- 他学部の相談員に相談しても構いません。
- 相談内容によっては総合健康安全センターのカウンセリングを受けることができます。

## ハラスメント相談員は

ハラスメント行為を受けているあなたのサポーターのような立場の人です。あなたとの相談の結果、行為者への「申入れ」や「ハラスメント相談調査対策委員会」の設置(下記※①、②)をあなたが望んだ場合、イコール・パートナーシップ委員会(下記参照)への申請手続について助言してくれます。イコール・パートナーシップ委員会は関係の部局長と協力して「申入れ」や「ハラスメント相談調査対策委員会」の設置を実施します。

## イコール・パートナーシップ(EP)委員会とは

本学の教職員各4名(男女同数)で構成され、ハラスメントのない信州大学にするために学長の下に設置された委員会です。しかし、真偽を調査する委員会ではありません。学生一人一人の人権を擁護するとともに、修学にふさわしい環境が確保されることを目的とする委員会です。差別・人権などについても疑問や問題があれば、[epiinkai@shinshu-u.ac.jp](mailto:epiinkai@shinshu-u.ac.jp)が委員いずれかに気軽に相談して下さい。

## \*① 行為者への「申入れ」とは?

イコール・パートナーシップ委員会が、行為者に対してハラスメントの原因となった事態の解消を依頼することをいいます。事実調査はせず、相手に相談者が傷ついたことを理解して、今後同じことをしないようにしてもらえばよい、と考えるときに適しています。その際、行為者に対して匿名を希望すれば、そのような配慮をします。

## \*② 「ハラスメント相談調査対策委員会」の設置とは?

行為者に「申入れ」をしても事態が解消しない、または事実調査をした上で、それに対して判断し、ハラスメント解消のための適切な措置を求めたいときは、あなたの要望によって、学長の下に「ハラスメント相談調査対策委員会」が設置されます。行為者とあなたの双方からの言い分を聞いた上で問題の所在を把握し、それに応じてその後の措置が決まっていきます。





✓**大学生活では!**  
ハラスメント(嫌がらせ)にあったら

## 学外にも相談窓口があります

①主に女性のための相談窓口(\*の2ヶ所は相談のほかカウンセリングも行っています。)

\* **長野県男女共同参画センターあいとぴあ**【一般相談、法律相談(要予約)】(岡谷市)

一般 ☎0266-22-8822 (火~木・土8:30~17:00/金8:30~19:30)

法律 ☎0266-22-8822 (予約方法、実施日については直接確認願います。)

\* **長野市男女共同参画センター**【女性のための相談、女性弁護士による法律相談(要予約)】

女性のための相談 ☎026-237-8778 (月~金・第2土9:00~16:00)

法律 ☎026-237-8303 (予約方法、実施日については直接確認願います。)

・ **パレア松本・女性センター**【一般相談、女性弁護士による法律相談(要予約)】

一般 ☎0263-39-1105 ((電話)火、第1・3水、金9:00~12:00、(面接)水曜を除く平日13:00~16:00)

法律 ☎0263-39-1105 (予約方法、実施日については直接確認願います。)

・ **長野県警・女性被害犯罪ダイヤルサポート110**

☎026-234-8110 (月~金9:00~17:00)

・ **上田市市民プラザ・ゆう**【一般相談、女性弁護士による法律相談(要予約)】

一般 ☎0268-27-3123 (火11:00~18:00、木10:00~17:00、第2・4土10:00~17:00)

法律 ☎0268-27-3123 (予約方法、実施日については直接確認願います。)

・ **伊那市人権男女共同参画係** (女性のための相談室)

☎0265-78-4111(内線2145) ((電話)平日8:30~17:00、(面接)火・木9:00~17:00(要予約))

・ **女性の人権ホットライン**

☎0570-070-810(全国共通) (月~金 8:30~17:15)

※PHS、IP電話からの場合 026-232-8145(長野地方事務局)

②男女を問わない相談窓口

・ **心の電話相談** (長野県精神保健福祉センター)

☎026-224-3626 (月~金9:30~16:00)

・ **長野地方法務局人権擁護課**

☎026-235-6634 (月~金8:30~17:15)

・ **法務局上田支局人権相談所**

☎0268-23-2001 (月~金8:30~17:15)

・ **法務局松本支局人権相談所**

☎0263-32-2571 (月~金8:30~17:15)

・ **法務局伊那支局人権相談所**

☎0265-78-3462 (月~金8:30~17:15)

さらに詳しくは、県や市町村のホームページなどをご覧ください。

## 信州大学キャンパス・コード(基本指針)とは…

信州大学では、「人権」に係わって、すばらしい基本的指針を定めています。これを**キャンパス・コード**といい、次の6本柱から成っています。わたしたち学生・教職員は、ハラスメントのない信州大学を作る責務があります。

- 個人を人間として等しく尊重します。
- 学問・言論の自由を尊重します。
- 性差別の根絶をめざし、男女共同参画を推進します。
- 人権侵害等を防止します。
- 権利・権限を適正に行使します。
- プライバシー等を保護します。



全文は、前記「ハラスメントのない大学にするために」  
→「**信州大学キャンパス・コード**」をご覧ください。

## EP委員会ロゴ



「ep」の文字を男女のハートにデザインし、2つ合わせて四葉のクローバーにしたものです。

自分がやりたい仕事を

# 考えて生活する

## 1年生から自分自身のキャリア(進路)について考えてみましょう

皆さんの大学生活は始まったばかりですが、あっという間に過ぎていきます。大学生活を終え、社会人となった時、誰しも自分に合った仕事をしたいと思うのではないでしょうか。そのためには在学中をいかに過ごすか、いかに自分自身がやりたい事を考えて生活(キャリア形成)していくかが、とても重要になります。



キャリアサポートセンター  
[http://www.shinshu-u.ac.jp/campus\\_life/careersupport/](http://www.shinshu-u.ac.jp/campus_life/careersupport/)

実際の就職活動は3年生の後半から始まりますが、就職活動が始まった時に困らないよう1年生のうちから準備をして、3年生の前半までには将来自分自身が何をしたいのかをイメージしておきましょう。キャリアサポートセンターは、そんな皆さんのお手伝いをします。

### 就職相談 (専門家によるカウンセリング)

低年次の学生の皆さんが、有意義な大学生活を送るための自己理解から、就職活動中の悩みまで、専門のキャリアコンサルタントが幅広く相談に応じています。

就職活動時には就職活動の進め方、自己分析の仕方、将来設計や進路選択の仕方、業界研究や企業研究の仕方、面接での注意点や効果的な受け答え、履歴書・エントリーシートの書き方及び添削、職業の適性の見極め方など、場面に応じて個別相談(カウンセリング)を行っています。

### 就職ガイダンス

就職活動のステップに応じて、3年生・修士1年生を対象にガイダンスを開催しています。また、就職活動におけるマナーや、身だしなみ、メイク、面接等、演習も交えた実践講座もあります。

### 学内合同企業説明会

就職活動をする皆さんが、企業を選択するための業界研究・企業研究が行えるよう、合同企業説明会を年に数回、学内で開催しています。



学内合同企業説明会

## 就職活動って、どんなもの?

それでは実際の就職活動の流れについて見てみましょう。





✓ **大学生活では!**  
注意しよう! 生活トラブル

注意しよう

# 生活トラブル!!

■ 学生がトラブルに巻き込まれるケース・相談が増えています。

## 若者を狙う様々なトラブル

悪質商法や新興宗教団体のさそいに引き込まれ、トラブルに巻き込まれるケースは、いずれも、『ことば巧みに近寄り、うまい話にのせられる。』『親しい振りでマインドコントロールされてしまう。』など手口は様々です。

### check 心得よう!!

- ①意味なく声をかけられても相手にしない。
- ②「うまい話」「あまい言葉」はまず疑う。
- ③即断・即決しない、一呼吸おいて考えてみよう。  
(不安な時は誰かに相談しよう。)



## 悪質商法はどんなもの?

- **マルチ商法**  
(ネズミ講・連鎖によって組織を拡大、自分が親になれば利益をもたらす等と言われ加盟金・商品の購入を強いられる。)
- **キャッチセールス**  
(アンケート調査を装って別の場所へ連れて行かされ商品やサービスを契約させられる。)
- **無料商法**  
(無料である事を強調して勧誘された後、契約させられる。または「無料」と偽り料金請求を受ける。)
- **デート商法**  
(販売目的を隠して近づき、ターゲットに好意を示し、その気にさせ異性の感情を利用して断れない状況を作り契約を迫る。)

⚠ **他にも様々な手口の商法があります。気を付けましょう。**

## 困ったとき・生活トラブルに遭ってしまったときは

- ➡ 学生相談センター TEL 0263-37-3165
- ➡ 各学部 学生相談対応窓口 (P.68参照)
- ➡ 松本消費生活センター TEL 0263-40-3660
- ➡ 長野県消費生活情報 <http://www.nagano-shohi.net/>

## 契約は慎重に

契約とは、「合意=約束」です。検討した結果の契約であれば、後悔しない・トラブルに巻き込まれないために十分注意して契約すること。未成年者は保護者の承諾が必要です。

- **クレジットやローンを利用する場合**  
とても便利ですが、使用にあたっては計画性が大切です。誰でも多重債務に陥る可能性があります。しっかりした返済計画のもとで、上手に利用しましょう。  
また、契約内容をよく確認し、違法な高金利の契約などしないように注意しよう。
- **インターネット利用の場合**  
インターネットは、情報の発信・収集など生活に欠くことのできない存在ですが、ネットワークを通じて個人情報情報の流失などが急増しています。セキュリティーなどを確認して、個人情報への入力には慎重に行いましょう。  
安心なサイトを見分け、自己責任として十分注意を払いましょう。

## 覚えておこう。クーリング・オフ制度

- **制度の内容を確認する**  
消費者が契約してしまった後で冷静に考え直す時間を与え、一定期間内であれば、無条件で契約を解約できる制度です。

### クーリング・オフができる取引

契約の原則の例外のため、法律や約款などに定めがある特殊取引に限られます。キャッチセールスやアポイントメントセールス、訪問販売では8日間、マルチ商法では20日間、クーリング・オフができます。

### クーリング・オフができない場合

自分から店に行く(店舗販売)、広告を見て自分から電話やインターネットで申し込む(通信販売)は、クーリング・オフの対象外です。  
※インターネットでの取引は相手が見えないだけに特に注意しましょう。

## クーリング・オフの方法

- **クーリング・オフの手続きは必ず書面(ハガキなど)で販売会社に通知(郵送)します。**  
※クレジット契約をした場合は、クレジット会社にも通知(郵送)します。
- **発信した証拠が残るように、郵便局から「特定記録郵便」で出しましょう。証拠として送付物は、必ずコピーを取り保管しておきましょう。**

### 例) クーリング・オフ通知書 <ハガキの場合>

通知書
次の契約を解除します。
契約年月日 平成〇年〇月〇日
商品名 〇〇〇
契約金額 〇〇〇〇円
販売会社 株式会社△△△ ××営業所 担当者 〇〇〇〇
クレジット会社 〇〇〇〇株式会社 平成〇年〇月〇日
〇〇県〇〇市〇町〇丁目〇番〇号 氏名 〇〇〇〇

クレジット会社を利用している場合

通知書
次の契約を解除します。
契約年月日 平成〇年〇月〇日
商品名 〇〇〇
契約金額 〇〇〇〇円
販売会社 株式会社△△△ ××営業所 担当者 〇〇〇〇
支払った代金〇〇〇〇〇円を返金し、 商品を引き取ってください。
平成〇年〇月〇日
〇〇県〇〇市〇町〇丁目〇番〇号 氏名 〇〇〇〇

クレジット会社を利用していない場合



✓**大学生活では!**  
注意しよう!生活トラブル

## 宗教団体の巧みな勧誘に気を付けろ!

### 学生の皆さんへ

新興宗教団体等からの勧誘に注意!!

本来の組織名を名のらずに、サークルへの勧誘を装っています。

<手口>

- 1 別のサークルを装っての勧誘やアンケート調査等と偽って声をかける。
- 2 世間話や趣味などの話題から住所・電話番号などの個人情報聞き出す。
- 3 団体主催のセミナーや合宿に参加するように勧める。  
このような流れて勧誘するケースが多く見られる様です。

**まず!! 相手の身元を確かめる。**  
初対面の人に、**個人情報**をむやみに教えない!  
関心がない時は、「きっぱりと断る!!」勇気が大切。

～ 心配や不安、すでに被害に遭ってしまったら ～

学生相談センター窓口 TEL0263-37-3165

サークルの勧誘やゼミ・勉強会などと言って声をかけられ、初めは宗教とは関係ない話をしてくるので判断が付きません。

親しげに話しかけられるので、初対面でも気が緩みがちです。

相手は勧誘のプロです。

「良い人かも!」と思っても、立ち話だけで個人情報を聞くような場合は警戒すること。

また、活動もせずに合宿やセミナーの参加(見学)を強いられるような場合も警戒しましょう。

## 女子学生へ自己防衛意識を持とう!

# 防犯

あなたの一声が身を守る

危険を感じたら

大きな声で叫ぶ!!

きゃあ〜。

不審者



警戒中!!

学生総合支援センター

自転車であっても、独りでの帰宅時は気をつけよう。

**check** 被害防止のために、注意をしよう!!

- ① 日が暮れたら早い時間帯でも周囲に対して警戒し、多少遠回りでも明るく人通りの多い道を通って帰宅する。
- ② 防犯ブザーを携行し、いざという時すぐに使えるようにしておく。
- ③ 帰宅が遅くなる時は、数人で帰宅するなど一人になる時間をできるだけ少なくしよう。
- ④ 携帯電話でメールをしながら、音楽を聴きながら、などの『ながら歩き』は周囲に対する警戒心がおろそかになるからやめよう。
- ⑤ 被害に遭いそうになったら、大声を出して通行人や近くの家・商店等に助けを求め、安全が確保されたらすぐに110番通報する!(してもらう!)
- ⑥ 普段通いなれた道でも、危険箇所がないか注意をはらい、いざという時のことを考えておこう。

## インターネットの利用リスクを知る

現在、インターネットは、情報の発信・収集など生活に欠くことのできない存在です。利用するにあたり、自ら安心なサイトを見分け、個人情報の入力は慎重にするなど気を付けることも必要です。

また、最近はインターネット上の掲示板、SNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)等の書き込みが横行しています。誹謗中傷や犯罪を誘発するような無責任な書き込みは、自分自身そのものが問われるものであり、また反社会的な行為と思われかねません。

● 学生の皆さんは、インターネットの利用に関し良からぬ疑いを掛けられることが無いよう、節度ある行動・言動を守るよう心掛けてください。

● 軽い気持ちの書き込みであっても、読み手側の印象で思わぬトラブルを招く恐れがあることも肝に銘じ、常に不特定多数の人に見られていることを意識して自分の言動には責任を持つこと。





✓ **大学生活では!**  
注意しよう! 生活トラブル

## 盗難に注意

学生の皆さんの中には、貴重品を入れたままのバッグを無造作に自転車のカゴや辺りの椅子などへ置きっぱなしで、何の疑いもなくその場を離れるという光景をよく目にします。

しかし、構内には様々な人の出入りがあります。人を疑うわけではありませんが、貴重品は自分でしっかり管理するように。鍵の管理も忘れずに!!

### check 心得よう!!

- ①貴重品は身につける。
- ②目の届く場所で管理する。
- ③ロッカーを利用する。(平日のみ使用可能)
- ④自転車は、2ロック(鍵は2重に!)
- ⑤バイクは鍵をかけ、ハンドルロック。
- ⑥長時間放置しない。



※万一盗難に遭った場合は、警察署に盗難届の提出と学生総合支援センターまたは所属学部学務係へ連絡してください。

## 薬物乱用防止に関する注意

違法薬物(麻薬・大麻等)と類似の効果を持つ薬物は、買わない・使わない・かわからない。

### ●違法薬物は危険!!

使用すると、呼吸困難を起こし、死亡することもあります。また、異常行動を起こして他者に危害を加えてしまうこともあります。

「違法(脱法)」薬物とは、危険性の高い薬物でありながら現在薬事関係法規の規制をすり抜けているものであり、たとえ「合法」などと称していても、安易に信じないようにしてください。脱法ハーブなどの薬物は、麻薬・大麻等と同じか、それ以上の恐ろしさを持つ物質であることを知ってください。



## たった一度しかない人生を大切に

# 違法薬物は絶対ダメ

最近、大学生が大麻(マリファナ)所持、栽培で逮捕される事件が報道されています。大麻以外に、コカイン、MDMA(エクスタシー)、ヘロインなどは、精神に影響を与えます。これらの違法薬物の作用には、使用しているうちにやめられなくなるという「依存性」と、乱用による「幻覚」、「妄想」に伴う自傷・他害の危険性があります。薬物乱用のおそろしさは、乱用者自身の精神や身体への影響にとどまらず、家庭内暴力、家庭崩壊、さらには、殺人、放火等の悲惨な事件の原因にもなり、社会問題に発展します。社会との接点広がる大学生生活においては、薬物を勧められるきっかけが、いつ何時、現われるかわかりません。ちょっとした好奇心、快感への追求心をくすぐられます。「よいやせ薬がある」、「日常生活に充実感が出る」、「気分がスカッとする」、「元氣や自信が湧いて来る」といった甘い誘いに乗せられて、危険な薬物とは知らずに手を出してしまうこととなります。楽しいはずの海外旅行で、興味半分に手を出して、何年も帰国できないこともあるのです。これらの違法薬物は、たった一度しかない人生を台無しにします。魔が差した、で許されるものではありません。絶対に手を出さないようにしてください。

甘い誘いに  
乗せられ  
ないように!

## 体調を整えておくことが基本!

# 感染症に注意

2007年、全国の大学生の間で麻疹(はしか)が流行しました。また、最近、新型インフルエンザが全国的に流行しました。過去の病気と考えられていた結核も、若い人たちの間で時に集団感染となることがあります。

これらの感染症は、原因となるウイルスや菌が咳をした際に空気中に広がり、それを吸い込むことによって感染します。人ごみは、感染している可能性のある人々が含まれている可能性が高いです。流行時には人ごみに出かけることを控えるか、出かける場合には、マスクを必ず着用しましょう。さらに、帰宅したら、手洗い、うがいを必ずしましょう。感染症に負けないために、日常生活において、よく食べ、よく眠り、体調を整えておくことが基本です。

流行時には、  
マスクを  
着用しよう!



お酒・タバコの

# 正しい知識

## 社会のルールを守る!



## 急性アルコール中毒に注意

毎春、大学の入学式が終了すると、新入生のためのコンパが、大体どこの大学でも行われるようです。その際、酒を飲みすぎて救急車で運ばれるような事態が発生し、このような状態を急性アルコール中毒と言います。年代別に見ると、20歳代から30歳代に集中しており、時期的なピークは4月、7月と12月です。

学生同士の飲み会は、調子にのって羽目を外しやすく、学生のアルコール依存症予備軍を作るきっかけになっていると言わざるを得ません。また、飲酒による交通事故や吐物による窒息死、酩酊状態で歩行中の事故などにより、若い命が失われないようにしたいものです。このようなことから、大学によっては、学生自身の要望で、

新入生歓迎コンパの際など「酒にしないで軽い飲み物にする」という運動を始めているようです。

「一気飲み」は、急性アルコール中毒を最も発症しやすい酒の飲み方です。それほど酔った感覚がなく、まだ飲めると錯覚するため非常に危険で、体内のアルコールの血中濃度が急上昇し、歩行障害・吐気・嘔吐・昏睡状態・呼吸麻痺を生じ、死にいたらしめる経過をたどります。

この、生命にかかわる非常に危険な酒の飲み方を中止してほしいと強く望みます。本学では、入学時に「人とお酒のいい関係」というパンフレットを配布し、事故防止に努めています。各人が熟読し、危険を避ける努力を期待します。

## タバコを吸い始めないために・喫煙習慣から早く離脱するために

大学に合格し、これでやっと大人の仲間入りができる、さあタバコでもすい始めようかと考えているあなた、ちょっと待ってください。その最初の本が後々重大な結果を招くことになるのです。あるいは、すでに中学・高校時代に喫煙の習慣のついている君、もう一度タバコによる健康被害・周囲への影響の大きさを認識し、禁煙を考えてみてください。

ほとんどの喫煙者は、友達にすすめられて、何となく、あるいはカッコいいからなど簡単なきっかけでタバコを吸い始めます。しかし、これが習慣となり、なかなか止められなくなります。これはタバコの煙に含まれるニコチンに依存性(中毒性)があるためです。すなわち、喫煙習慣というのは、ニコチン依存症という病気の一つと位置づけられるのです。

タバコの煙には、4000種類以上の化学物質が含まれていて、その内の200種類以上が有害物質とされています。代表的なものとしては、ニコチン、一酸化炭素、タール(ベンツピレンなどの十数種類の発癌性物質が含まれています。)があります。そのため、喫煙は、肺癌、喉頭癌、肝臓癌などほとんどすべての癌、心筋梗塞などの心疾患、気管支拡張症などの呼吸器疾患のリスクファクターとなります。癌について言えば、この世からタバコがなくなれば癌で死ぬ人を30%減少させることができるのです。また、妊娠中の喫煙による胎児への悪影響も明らかにされていますし、喫煙者だけでなく受動喫煙により、喫煙者の近くにいる非喫煙者にも健康被害を及ぼしているのです。

喫煙のメリットは全くありません。気持ちが落ち着くとか、間が持てるだとかいうのは依存症に陥ってしまった人が喫煙したときに現れる効果であり、喫煙習慣さえなければ必要のないことなのです。喫煙習慣を身につけてしまっ

ている諸君、まわりの人のことも考えてください。受動喫煙にも明らかな健康障害のあることわかっています。ですから、一般社会で喫煙できない場所が急速に増加しています。全席禁煙の飛行機や全館禁煙の会社も多くなっています。喫煙習慣があるというのは、とても不便なことなのです。

以上を総合的に考慮し、信州大学は2016年4月より敷地内が全面禁煙となります。公的な教育機関である大学は、社会的な流れに沿い、全面禁煙であって然るべきです。さらに大学敷地内を禁煙化することにより、学生皆さんの健康意識が向上することが期待されます。また、次世代を担う青少年がタバコを吸い始めないこと、そして残念にも喫煙習慣が身につけてしまった人は、出来るだけ早く禁煙を考えてください。一度身についた喫煙習慣を止めること、すなわち、禁煙は大変難しいものなのですが、幸いなことにニコチン依存症の治療としてニコチンガムやニコチンパッチを利用し、行動科学的手法を取り入れた成功率の高い禁煙法が開発されてきています。総合健康安全センターでの禁煙支援相談を利用してください。

現在も多くの若者が、ちょっとしたきっかけで喫煙を始めてしまっているのは残念でなりません。喫煙習慣のつく前にタバコの健康被害の重大さに気付いてほしいと思います。



20歳になったら

# 国民年金加入

## 国民年金の加入手続きをしましょう。

日本に住む20歳から60歳までのすべての人が、公的年金に加入することが法律で義務付けられています。国民年金は、保険料を出し合いお互いを支え合う制度です。

## 加入する理由

病気・不慮の事故などで、20歳前に障害者になってしまった者については、全員20歳から障害基礎年金が保障されています。しかし、学生については、20歳以後在学中に障害者となった場合、国民年金に加入していない限り障害基礎年金が支給されず無年金になってしまいます。また、基礎年金制度は、40年間(20歳~60歳)加入すること等を前提に満額の老齢基礎年金を支給することとされています。



## 学生納付特例制度 (学生の国民年金加入)

所得の無い学生のために、学生納付特例制度があります。将来、年金を受け取ることができなくなることや、不慮の事故等により障害が残ってしまった場合に、障害基礎年金を受けることができなくなることを防止する制度です。

この制度は、本人の申請により保険料の納付が猶予される制度です。

学生納付特例にすると年金はどうか(通常納付・学生納付特例・未納の場合)

		通常納付	学生納付特例	未納
障害基礎年金・遺族基礎年金 (受給資格期間)		○	○	×
老齢基礎年金	受給資格期間	○	○	×
	年金額に計算	○	× 納付金がある事が前提	×

障害基礎年金および遺族基礎年金を受給するためには一定の受給要件があります。学生納付特例を受けた期間は、将来受ける年金の受給資格期間に算入されますが、年金額には反映されません。そこで、学生納付特例が承認された期間の保険料は、10年以内であれば、古い期間から順に納付が可能です。(ただし、承認を受けた年度の翌年度から起算して、3年度目以降は、当時の保険料に一定額が加算されます。)

被害を最小限に!

# 災害時の対応

災害が起きたら、まず大声で周囲に知らせる!

## 災害、事故、火災等 緊急事態発生

消防署または警察署に通報する

(時間外・夜間または休日)

消防署119  
警察署110

### ●通報する内容

- (火災発生の場合)
- ☆火災が発生しました。
  - ☆信州大学○○学部の○○棟○○階○○室から出火しています。
  - ☆○○等の危険物があります。
  - ☆負傷者が○名います。
  - ☆私は○○です。
  - ☆電話は○○○○です。

教職員に通報する

連絡が必要な学部等の緊急連絡番号がわかりますか?

NO

(時間外・夜間または休日)

信大災害・緊急ダイヤル  
0263-37-3333

へ連絡

委託業者のオペレーターにつながりますので緊急連絡内容等を伝えてください。

## 緊急連絡先へ直接連絡する

オペレーターが指定された学部等の緊急連絡先へ連絡

### 松本キャンパス

学生総合支援センター	(0263)37-2197
人文学部 学務係	(0263)37-2236
経済学部 学務グループ	(0263)37-2304
理学部 学生支援グループ	(0263)37-2439
医学部医学科 学務第1係	(0263)37-2580
医学部保健学科 学務第2係	(0263)37-2356
全学教育機構共通教育窓口	(0263)37-2978

### 他のキャンパス

		(平日)
教育学部 学務グループ	(026)238-4005	
工学部 学務グループ	(026)269-5051	
農学部 学務グループ	(0265)77-1314	
繊維学部 学務グループ	(0268)21-5322	

### 公共機関の連絡先

松本広域消防局	(0263)25-0119
松本警察署	(0263)25-0110
信大病院高度救命救急センター	(0263)37-2222
時間外受付	(0263)37-2222
松本市役所	(0263)34-3000
松本市上下水道局	(0263)48-6830
松本ガス(株)	(0263)25-6060
中部電力(株)	(0263)32-2705
松本駅	(0263)36-6071
アルピコ交通(株)	(0263)26-7000

### 災害用伝言ダイヤル171

災害時の声の伝言板 171  
大規模な災害が発生した際に、被災地域とその他の地域の間で「声の伝言板」の役割を果たすシステムです。被災地の方々から録音した安否情報などを、その他の地域の親戚や友人が、全国に設置された「災害用伝言ダイヤルセンター」を通じて再生することができます。伝言の録音・再生は、被災地の自宅の電話番号を使って行います。なお、利用にあたっての事前契約などは不要です。

キャンパス内で

# 地震が起きたら!

## 地震発生時の初動マニュアル

### 地震発生

#### 発生時の対応

- ① **まず、身を守る!** ..... 机・実験台の下などへ
- ② **火元の確認!** ..... ガスの元栓、実験器具、実験試薬等の確認
- ③ **脱出口の確保!** ..... ドアを開ける

※自分の身を守ることを最優先に行動する!

#### 災害発生直後の対応

- ① **余震の様子を見る!** ..... 慌てて飛び出さない
- ② **すばやく消化!** ..... 火が出たら、落ち着いて初期消火
- ③ **周囲の人の安全を確認!** ..... 倒れた書庫等の下敷きになっている人はいませんか?

#### 地震発生後の対応

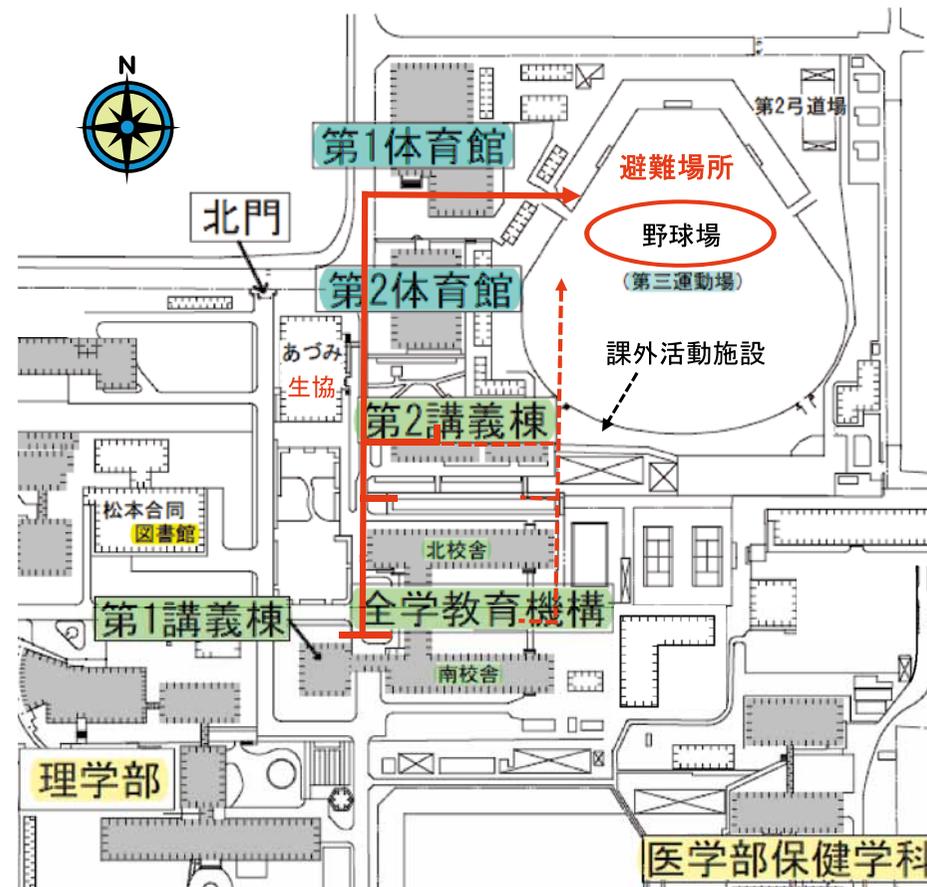
- ① **隣接する部屋は大丈夫?** ..... 隣の教室、部屋等で救助を求めている人はいませんか?
- ② **指定場所への避難! 障害を持つ人、負傷した人など自力で避難できない人はいませんか?** ..... 一斉放送または授業担当教員の判断により指定場所(野球場)へ避難、自力で避難できない人がある場合には、みんなで協力して行動する。

教職員による安否確認、避難場所での対応の指示を受けてください。

松本キャンパス内で

# 災害に遭ったら!

## 避難場所及び避難経路



- 全学教育機構の避難場所は野球場です。
- 避難経路は、第2講義棟と生協(あづみホール)の間の通路から、第1及び第2体育館の間の通路を抜け野球場に至る。建物の被災状況によっては第2講義棟と課外活動施設(やまなみ)の間を抜け、野球場に至る経路(図面破線)も可能です。
- 避難場所においては、教室ごとに集合のうえ待機する。その後、教職員の指示に従うこと。

チェック!

# いざというときに備えて

## ■ 日頃からの安全対策が大切です。

地震等の自然災害は、突然発生し、建築物の倒壊、家具等の落下・転倒など物的被害とそれに基づく人的被害などの直接被害だけでなく、火災等による間接的な被害も起こるため、これらの災害の発生を最小限に留めるためには、日常からの備えが必要です。

### ① 一般的な安全対策

学内、自宅周辺（自治体のホームページ等）の避難場所を確認する。  
消火器、火災報知器等の使用手法や設置場所などを確認する。  
夜間の避難に備えて、居住する部屋に懐中電灯を用意、又は小型のライトを携帯する。  
冬期における避難時の防寒対策のため、防寒シート（新聞紙による代替も可能）の常備・携帯する。

### ② アパート・学生寮等での安全対策等

就寝の位置は、なるべく窓際（窓ガラス）や、転倒、崩落の可能性がある家具等から離す。  
窓ガラス等は破損して散乱する危険性があるので、就寝時は障子戸・カーテン等を閉め、上履きを身近におく。  
日頃から、使用しないときはガスの元栓を閉めておく。  
居室の戸締まりや、ガス、電気等の火気の始末には十分留意する。  
たこ足配線はせず、常にコンセントの周囲を清掃し、埃等を取り除く。  
自宅に給水用のポリタンク（バケツにビニール袋で代用も可）や3日分以上の水、食料を準備しておく。  
お風呂の残り湯を貯めておき、火災時の消火や断水時のトイレのタンクへの給水に利用する。

### ③ 教室・実験室等での安全対策

通路が塞がれる場合を想定し、建物から退避するための複数の避難経路を確認しておく。  
実験室等の室内を整理整頓し、安全な避難路を平素から確保しておく。

## 避難行動マニュアルを用意しています

本学では「避難・行動マニュアル【学生編】」を作成していますので一度お読みください。  
信州大学学生総合支援センターホームページをご覧ください。  
[http://www.shinshu-u.ac.jp/campus\\_life/studentsupport/attention-info/50556.html](http://www.shinshu-u.ac.jp/campus_life/studentsupport/attention-info/50556.html)

### 《災害発生時》

## あなたの安否等の情報を教えてください

地震規模が【震度6弱以上】の場合は、安否等の情報を教職員に連絡してください。また、大学から確認のための一斉メールを発信する場合があります。その場合には、メールの指示に沿って安否等の情報を伝えてください。



## 火災を発見したら！

消防署や学部等の緊急連絡先に通報しましょう。初期消火は非常に重要ですが、一人だけで火を消そうとして、有毒な煙などを吸い込んでしまったら、とても危険です。余裕がなければ、大きな声で周りにいる人を呼びましょう！

### 消火器の使い方



### 課外活動施設付近の消火器設置場所

#### センターサークル棟

- 1階 Jazz研究会前
- 1階 サークル協議会前
- 1階 軽音楽部前
- 2階 ギターマンドリンクラブ前
- 2階 自動車部・柔道部前
- 2階 SELFISH前
- 2階 サッカー部・芦原空手同好会前

#### 運動場更衣室

- 男子前
- 女子前

#### 第一体育館

- 1階 アリーナ入口
- 1階 武道場内
- 1階 男子更衣室
- 1階 女子更衣室
- 東側外 器具庫内

#### 第二体育館

- 1階 アリーナ入口
- 2階 フロア

#### 弓道場

#### 第二講義棟東側サークル棟

- 社交ダンス部内
- 山脈内
- 混声合唱団・グリークラブ内
- 第二新聞部NOA・山脈内
- 山脈スタジオ内
- 県の森フェスティバル・LOOSE内

#### ピアノ練習室

- 1号室
- 2号室
- 3号室
- 4号室

#### 合宿所

- プール
- 男子更衣室内
- 女子更衣室内

#### 音楽音声合同練習室

- 入口
- 東部屋
- 西部屋

#### 第一体育館東側サークル棟

- SF & Mystery 研究会横
- 自動車競技部横

#### 医学部サークル棟

- 学生会・野球部前
- 軽音楽部前
- 地域医療研究会前
- バスケットボール部前
- 硬式テニス部前
- バレーボール部前
- スキー部前
- ラグビー部前
- 水泳部前
- 馬術部
- 道場西入口

- 道場写真部前
- ソフトテニス部
- 道場
- 医学部弓道場

#### あづみホール

- 1階 書店事務室
- 1階 書店西入口
- 2階 北側廊下
- 2階 食堂北
- 2階 食堂東
- 2階 食堂ホール西南
- 2階 厨房南
- 2階 厨房中
- 2階 食堂事務室
- 屋外 北側

#### 旭会館

- 1階 売店
- 1階 売店前フロア トイレ入口付近
- 1階 食堂麺丼コーナー厨房西
- 1階 食堂南側出口付近
- 1階 エレベーターホール
- 2階 多目的室前
- 2階 ライジング・サン出入口
- 屋外 ウッドデッキ



※この他にも各学部等の建物内に消火器が設置されています。



大学生生活では!  
住まい

募集情報を見逃さないように。

# 学生寮

## 入寮の機会は定期一般募集と補欠募集

本学の学生寮の現状とあらまはし、下表のとおりです。入寮の機会としては、定期一般募集と欠員の生じた場合の補欠募集があります。

定期一般募集は、新入学生が選抜試験の前に、在学学生は、後期に入ってから(10月～2月頃)に、補欠募集は不定期に募集します。《在学学生の定期一般募集は夏休み前と冬休み前に入寮ガイダンスを行っています。》

入寮を考えている人は、大学のホームページや掲示板をよく見るようにし、募集に関する情報を見逃さないようにしましょう。

学生寮の管理面は学則や寄宿舎規程等に基づいて、寮生の私生活面は自治により運営されますが、これは学生の皆さんの生涯を通じてプラスとなる貴重な経験であり、集団生活を通じて社会人としての能力を養成する良い機会ではないでしょうか。



大学HPや  
掲示板を  
よく見よう!

申込窓口	学生総合支援センター			医学部	教育学部	工学部	農学部	繊維学部
寮名	こまくさ寮	思誠寮	思誠女子寮	英岳寮	妻科寮	若里寮	中原寮	修己寮
所在地	松本市蟻ヶ崎	松本市横田	松本市沢村	松本市元町	長野市妻科	長野市若里	上伊那郡南箕輪村	上田市常田
収容定員	男子184名 女子144名	男子80名 女子30名	男女96名	男子128名 女子94名	男子80名	男子96名 女子20名	男子80名 女子20名	
入寮対象者	各学部1年次生	人文・経済・理学部の2年次以上の学生	医学部2年次以上の学生	教育学部の学生	工学部の学生	農学部の学生	繊維学部の学生	
一室の定員	2人	1人	2人	2人	1人	2人	1人	
月額寄宿料	4,700円	4,300円	700円	700円	4,300円	700円	4,300円	
寮費(月額) 光熱水料等	約26,000円 食費を含む	約6,700円	約10,000円	約10,000円	約8,000円	約9,000円	約6,000円	

各学寮は自治寮のため、表示金額と異なる場合があります。(詳細は、寮生役員に問い合わせてください。) (平成26年4月 現在)

保険の有無を確認すること!

# 下宿・アパート

## トラブルの起きないように注意。

下宿・アパートの多くは、個人での直接交渉や知人を頼って契約をすることが大半ですが、信州大学生協同組合(信大生協)では家主に紹介の依頼を募り、次年度の進級のため松本キャンパスを離れる学部生に、各キャンパスの下宿・アパート情報誌(信大生協発行)を毎年7月中旬～8月に、松本周辺の情報を2月末に発行します。

下宿・アパートの契約に当たっては、条件等納得のいくよう話し合った上で契約書を取り交わして、後日トラブルの起きないように注意してください。

最近、特に、アパートでの水漏れ等のトラブルが多く、多額の損害賠償を請求される事例がありますので、賠償責任保険に加入することをお勧めします。



トラブルには  
十分に注意  
すること!

## 下宿・アパート 家賃の平均月額 (敷金その他の諸経費は除く)

- 下宿 (2食付) 4畳半～6畳 45,000～60,000円
- アパート (バス、トイレ専用) 4畳半～6畳 35,000～60,000円
- アパート (バス、トイレ共用) 4畳半～6畳 15,000～35,000円

## 信大生協ホームページ

信大生協ホームページからも同じ情報を検索できますので、住居を探す際の参考にしてください。

- 新入生向け(松本地区) 2月更新  
<http://www.shinshu-univcoop.com/matsumoto.html>
- 進級生向け(長野・上田・伊那地区) 7月更新  
<http://www.shinshu-univcoop.com/>



必要度、必要金額には十分注意

# アルバイト

## ■ 学生は、学業が本業。

学生生活に支障を来たすことの無いように。

大学に求人募集のあるアルバイト情報は、キャンパス情報システムで閲覧することができます。募集内容は、家庭教師・事務・軽労働など様々です。随時更新していますので、最新情報がいつでも確認できます。申込みは、自身でアルバイト先に連絡をします。

学生は、学業が本業です。無計画で安易にアルバイトをするのではなく、その必要度、必要金額を十分に検討し、学生生活に支障を来たすことの無いように注意しましょう。



## 何かあったらすぐ連絡

アルバイトに関して下記のような場合には、直ちに学生総合支援センターに連絡してください。

- 求人条件と異なる
- 雇用主とトラブル（セクハラ・賃金未払い等）
- 危険であると判断される作業（山岳関係の仕事も含む）
- 事故に遭った



※山岳関係のアルバイトをする場合は、事故発生時の連絡のために必ずアルバイト先、就労期間および連絡先を担当窓口（学生総合支援センター）へ届け出（登山届・登山計画書）をしてください。

参加してみよう！

# ボランティア活動

信州大学に、2001年1月にボランティア情報室（学生ボランティアネットワーク）『VOLNET（ボルネット）』が設立されました。VOLNETは、学生が地域の一員として地域との交流を図り、互いの活動を活性化させることを目指しています。また、大学では学生の教育研究活動の自主性・創造性をより一層高めることを目的に、活動等自主的の活動に要する経費の一部を支援しています。

## 経費支援の対象となる活動

- ① ボランティア活動等地域社会に貢献する活動
- ② 障害者支援等の福祉事業への参画活動
- ③ 環境問題や自然保護等の取り組みへの活動
- ④ 大学内の広報活動に貢献する活動
- ⑤ 国際交流に貢献する活動
- ⑥ その他、学生の自主的活動として特筆すべき活動

## 平成25年度のVOLNETの活動

参加したボランティア		参加人数	内 容
3月	生協上級生アドバイザー	8名	生協主催の新生活応援センターの新生入生向けアドバイザー
	まつもとこどもたちの映画祭	3名	イベントスタッフ(受付など)
4月	大学周辺のゴミ拾い		
	自転車チェーンロック配布	7名	信州大学の自転車通学生向けの防犯用自転車チェーン配布
5月	国際友好平和祭Laula	10名	イベントスタッフ(受付、物販、駐車場整備など)
	クラフトフェア	15名	イベントスタッフ(物販、駐輪場整備)
	中山小学校科学実験ショー	12名	小学生向けの化学実験ショー
6月	かえるまつり		縄手商店街でのイベント企画・運営
	妻籠宿散策補助	2名	車いすの方の補助
7月	空中キャバレー	8名	イベントスタッフ(物販)
	中山小学校肝試し	5名	小学生の補助
	サマースクール	2名	小学生との勉強・クラフト
8月	スポーツボランティア	2名	ダウン症の方との交流
	伝統野菜収穫祭	1名	阿南町の伝統野菜収穫
	こぶしの会デイキャンプ	1名	スタッフ(補助)
	スポーツボランティア	2名	ダウン症の方との交流
9月	アースデイ信州	10名	イベントスタッフ(企画・運営)
	市民活動フェスタ	4名	イベントスタッフ(受付・駐車場整備)
	ふれあい祭り	13名	イベントスタッフ
	安原地区文化祭化学実験ショー	10名	子供向けの科学実験ショー
10月	岡田地区マップウォーキング	7名	イベントスタッフ(小学生の補助)
	ドリーム庄内“秋の集い”		イベントスタッフ
	松平健チャリティーコンサート	7名	イベントスタッフ(受付、舞台設置、駐車場整備)
	銀瀬祭		子供向けのブースの企画・運営
11月	スポーツフェスティバル	2名	イベントスタッフ(受付、緑日の手伝いなど)
	中原地区文化祭	5名	子供向けブース(スライムづくり)

その他、他大学のボランティアサークルや、地域の様々な団体と意見交換会でボランティア情報を交換する機会も多く、スタッフの活動は様々です。地域の小学校や児童館との連携をとってボランティア企画もしています。

**スタッフを  
随時募集  
しています**

ボランティアに興味のある方！参加してみたい方！企画を考えてみたい方！『VOLNET』に関心を持った方は、できる所から参加してみませんか？自分のチャンスを生かせる可能性が、きっと潜んでいます。※学生総合支援センター内にも、ボランティア募集の情報掲示板があります。

様々な経験を積む

# 課外活動

正課以外の活動を課外活動と呼び、学業を中心とした諸関係よりも、新しい人間関係が育てられていくという積極的な意義があります。少なくとも他では得られない知識や体験をし、自己への認識を深め、自分自身の成長につながるものとなるでしょう。

課外活動は、友人関係を広め、様々な思いを分かち合う機会に出会えるでしょう。学業とのバランスを考えいろいろな角度から自分を見つめ、最適なサークル活動ができることを願います。

## 学友会

信州大学では、学生が自主的に行う課外活動の健全な発展と統一的な運営を図るとともに、文化活動、スポーツ活動等の振興に努め、本学の発展に寄与することを目的とする『信州大学学友会』が設置されています。

学友会は、全学的な活動を行っているサークルや全学生を対象とする各種講演会、大学祭等各种催し物などに援助をしております。

## 平成25年度の課外活動の紹介

### 大学祭

- 第48回銀嶺祭 松本キャンパス  
テーマ「CONNECT」  
11月2日(土)～11月3日(日)
- 光芒祭2013 長野(工学)キャンパス  
10月26日(土)～10月27日(日)
- 第60回まほろば祭 長野(教育)キャンパス  
11月30日(土)～12月1日(日)
- 第26回東雲祭 上田キャンパス  
10月19日(土)～20日(日)
- 第59回落葉松祭 南箕輪キャンパス  
つなげ僕たちのバトン～Run to the 60th!!!～  
11月9日(土)～10日(日)

### 地域貢献活動

- 松川小学校にて依頼演奏、信州大学入学式、卒業式、上田キャンパスホームカミングデーにて演奏
- 社会福祉施設等での演奏
- 旧制松本高校懇親会での歌曲演奏、サイトウキネンフェスティバルこどものための音楽会出演、松本市芸術文化祭役員協力
- SBC主催「楽市楽座」でのオープニング演奏、安原地区公民館文化祭での演奏、信州大学病院内でのコンサート開催
- 中国からの大学訪問団交流会における演武、体験会
- 市内デイサービスでの演舞、松本市、朝日村にて小・中学生にソーラン節講座を実施、県内の祭りへの参加

### LOOSE

- 世界U-23アルティメット選手権大会(カナダ、トロント市)日本代表に5名選出
- 少林拳法部  
2013少林拳法中部学生大会  
男子段外組演武の部最優秀賞、女子段外組演武の部最優秀賞・3位、男子有段組演武の部最優秀賞、男子段外組演武の部3位
- 男子バスケットボール部  
第26回全国公立大学バスケットボール大会 準優勝
- ボテビル&ウエイトトレーニングクラブ  
第30回男子長野県ボテビル選手権大会 2位
- 卓球部  
平成25年度春季北信越学生卓球選手権大会 男子団体ベスト4
- フェンシング部  
第49回全国公立大学フェンシング選手権大会 6位
- 自転車競技部  
全日本学生選手権チームロードタイムトライアル 13位
- 女子バスケットボール部  
第62回関東甲信越大学体育大会 優勝(3年連続)
- ソフトボール部  
第19回北信越大学女子ソフトボール選手権大会 男子優勝
- ラグビー部  
第62回関東甲信越大学体育大会 Aブロック2位
- アーチェリー部  
第33回北信越学生アーチェリー新人選手権大会 男子準優勝、女子3位
- 剣道部  
第55回北信越学生剣道優勝大会 女子4位
- ハンドボール部  
平成25年度北信越学生ハンドボール春季リーグ戦 男子1部5位、女子1部4位
- 陸上競技部  
第28回国立23大学対校陸上競技大会 男子トラックの部6位入賞

### スポーツ部会サークルの活躍

- 弓道部  
第45回北信越学生弓道選手権大会  
男子団体・女子団体優勝、男子個人・女子個人優勝
- ソフトテニス部  
第2回全日本理科大学対抗ソフトテニス大会 男子優勝、女子準優勝
- YOSAKOI祭りサークル和っしよい  
第15回にっぽんど真ん中祭り  
どまつり大賞・愛知県知事賞・名古屋市長賞他 受賞
- 硬式野球部  
平成25年度北信越学生テニストーナメント大会  
男子シングルス・ダブルス優勝、女子シングルスベスト4、女子ダブルス準優勝
- 空手道部  
第39回北信越学生空手道選手権大会  
女子個人形優勝・3位、女子個人組手準優勝

### 文化部サークルの活躍

- 吹奏楽団  
第68回東海吹奏楽コンクール 金賞
- グリークラブ  
第66回中部合唱コンクール 銀賞
- 棋道部  
春季北信越大会 団体戦優勝、個人戦準優勝
- 競技カルタ  
第20回全日本大学かるた選手権大会 出場
- 交響楽団  
定期演奏会 長野・松本 開催
- 混声合唱団  
定期演奏会 長野・松本 開催
- 医学部室内楽団  
定期演奏会 開催

大学の施設の使い方

# 体育施設 体育館・グラウンド等 休日、放課後の講義室等

施設や用具の貸出しを行っています。学生総合支援センター窓口で利用の手続きをします。

## 利用できる施設

- 第一体育館 ○第二体育館 ○武道場
  - 野球場 ○グリーンフィールド
  - テニスコート ○講義室(平日の放課後・土日祝日)
  - 和室 ○多目的室
- ※和室・多目的室は日、祝日の利用はできません



## 学生総合支援センターで手続き(土日祝日は窓口休業です。)

- ①予約簿の確認(貸出しには限りがあります。)
- ②利用可能なら予約をしよう。ダブルブッキングに注意!!
- ③予約後、所定の用紙に必要事項を記入して窓口へ提出すればOK。
- ④利用の際…\*テニスコート以外の体育施設及び放課後の教室は予約日に利用するだけ。  
\*テニスコート及び休日の教室は、鍵が必要です。窓口で受取りましょう。

返却の際は、  
返却期日を  
厳守しよう!



## 利用後は

- 施設を利用した場合は、清掃・片付けを行い、ごみは持ち帰りましょう。
- 万一破損した場合は、きちんと申し出る。(場合により弁償)

## 貸出用具について

スポーツ用具・用品・マイク・拡声器・椅子など様々な用具の貸出が可能です。施設同様に、予約をして貸出の手続きを取ることで使用できます。  
※用具は大切に使い、使用後は返却日を守りましょう。

合宿研修施設 (国立大学共同利用研修施設群馬大学管理)

# 草津セミナーハウス

関東甲信越地区国立大学の共同利用研修施設として群馬大学で管理する草津セミナーハウス（収容人員120人）があり、恵まれた自然環境の中で、対話や学習を重ねながら、豊かな人間性を育てる場として利用されています。

セミナー、クラブの合宿や卒業論文等の発表・討論会の種々の行事・会合等の利用に適しており、また、志賀高原、白根山等も近く、ハイキングやスキーにも便利です。

## 利用する時は？

- ①あらかじめ電話・メールで群馬大学学務部学生支援課に問い合わせる。
- ②本学学生総合支援センターに備え付けの使用許可申請書に記入し、本学の証明印を得る。
- ③群馬大学に申し込む。

なお、申し込み受け付けは使用開始日の4か月前から10日前までです。  
(詳細は本学学生総合支援センター課外活動担当にお問い合わせください。)

	5月～9月	10月～4月
運 営 費	1,500円	2,000円
食 費	(朝食)460円 (昼食)500円 (夕食)980円	

※既納の運営費は還付されません。ただし、使用日の7日前までの取り消しについては、運営費の70%が還付されます。

## 所在地・交通案内

所在地：〒377-1711 群馬県吾妻郡草津町大字草津字白根737  
T E L : 0279-88-2212  
F A X : 0279-88-8030  
交 通 : JR吾妻線長野原草津口駅下車  
JRバス草津バスターミナル循環バス (Aコース9分)  
テルメテルメ前下車徒歩5分  
E-mail : kusatsu-sh@jimu.gunma-u.ac.jp



## 草津セミナーハウスの利用については

➡群馬大学 草津セミナーハウス担当 TEL 027-220-7145  
[http://www.gunma-u.ac.jp/html\\_campus/campuslife\\_12\\_2.html](http://www.gunma-u.ac.jp/html_campus/campuslife_12_2.html)

大学の施設の使い方

# 教育研究等施設

下表の本学附属教育研究施設は、実験実習に支障のない限り本学学生の学術研究活動・課外活動のための使用が許され、宿泊もできるようになっております。

## 利用する時は？

- ①あらかじめ電話で、使用の可否を確認する。
- ②所定の様式により、所管学部で使用希望日の10日前までに申し込む。  
なお、閉館日等については、当該施設へ事前に確認してください。

施設名	所在地	所管学部	使用期間	宿泊定員	使用申込先
教育学部附属 志賀自然教育研究施設	下高井郡 山ノ内町大字平隠	教育学部	通 年	30名	教育学部会計係 TEL026-238-4028
山地水環境教育研究センター	諏訪市湖岸通り 5-2-4	理学部	通 年	30名	理学部総務グループ TEL0263-37-2432
農学部附属アルプス圏 フィールド科学教育研究センター <西駒ステーション>	伊那市大字 伊那字小黒日向	農学部	4/1～ 9/30	30名	農学部附属施設担当 TEL0265-77-1319
農学部附属アルプス圏 フィールド科学教育研究センター <手良沢山ステーション>	伊那市大字 手良野口字沢山 2202-12		4/1～ 10/31	45名	
農学部附属アルプス圏 フィールド科学教育研究センター <野辺山ステーション>	南佐久郡南牧村 野辺山二ツ山 462-1		5/1～ 10/31	50名	
信州大学 短期宿泊施設	松本市桐1-3-1	教育学部	4/1～ 10/31	78名	学生総合支援センター TEL0263-37-2134



☑その他

手続き担当窓口連絡先 / 食堂・売店等 (信州大学生生活協同組合)

問合わせる・手続きする

# 手続き担当窓口 連絡先

課外活動		学生総合	0263-37-2134 0263-37-2187	
奨学金・授業料免除		支援センター	0263-37-2199	
学生寮			0263-37-2197	
学務係 (履修・試験・ 成績・教室等)	1年次生・医学科2年次生	全学教育機構 共通教育窓口	0263-37-2978	
	2年次生以上	人文学部 学務係	0263-37-2236	
		経済学部 学務グループ	0263-37-2304	
		理学部 学生支援グループ	0263-37-2439	
		医学部医学科 学務第一係	0263-37-2580	
		医学部保健学科 学務第二係	0263-37-2356	
		教育学部 学務グループ	026-238-4004	
		工学部 学務グループ	026-269-5051	
		農学部 学務グループ	0265-77-1314	
		繊維学部 学務グループ	0268-21-5322	
就職活動	キャリアサポートセンター		0263-37-3164	
留学生支援・海外留学	国際交流センター		0263-37-2865	
入学科・授業料	引渡し・納入	松本キャンパス	財務部 経理調達課	0263-37-2135
		松本キャンパス 以外	教育学部 会計担当	026-238-4026
			工学部 会計担当	026-269-5020
			農学部 会計担当	0265-77-1304
			繊維学部 会計担当	0268-21-5306
	免除・徴収猶予・月割	学生総合支援センター	0263-37-2199	
学生相談	学生相談センター		0263-37-3165	
	総合健康安全センター		0263-37-2157	
	学部対応窓口	人文学部 学務係	0263-37-2236	
		経済学部 学務グループ	0263-37-2304	
		理学部 学生支援グループ	0263-37-2439	
		医学部医学科 学務第一係	0263-37-2580	
		医学部保健学科 学務第二係	0263-37-2356	
		教育学部 学務グループ	026-238-4005	
		工学部 保健室	026-269-5077	
		農学部 学務グループ	0256-77-1311	
		繊維学部 学務グループ	0268-21-5322	
健康相談 (応急処置)	総合健康安全センター		0263-37-2157	
	学生相談センター		0263-37-3165	
	各キャンパス保健室	教育学部 保健室	026-238-4055	
		工学部 保健室	026-269-5077	
		農学部 保健室	0265-77-1312	
繊維学部 保健室		0268-21-5312		

(信州大学生生活協同組合)

# 食堂・売店等

松本キャンパスには、購買・書籍・食堂(旭会館1階、2階・あづみホール2階)・売店があり、学生の皆さんが自由に利用することができます。



※その他に人文学部・医学部保健学科に売店、経済学部へ食堂があります。  
 ※生協・共済・健康食券については、生協事務室(旭会館2階)へ  
 ※3階及び4階は学生の利用はできません。  
 ※営業時間は授業期間中のものです。夏季、冬季、春季休業期間中の営業は、別途掲示します。

◀旭会館1階(旭ショップ)

## 旭会館1階

旭ショップ	月～金	8:30～19:30
	土	11:00～14:00
食堂	月～金	10:30～19:30
	安全・安心を基本に、旬の食材を使用するなど嗜好にあわせた廉価で豊富なメニューが用意されています。	
麺丼コーナー	月～金	10:30～19:30
	土	11:30～13:30

ゆうちょ銀行のATM(現金自動預払機)設置



あずみホール1階(購買書籍部)

## 旭会館2階

生協事務室 ☎37-2982	月～金	9:30～18:00
レストラン ライジングSUN 和・洋の日替り定食等フルサービスで提供します。	月～金	11:30～13:30
理髪室 ☎37-2986 利用する場合は直接理髪室に申し込んでください。 ※学生料金 2800円(割引有)	月～土	8:40～18:00

## あづみホール1階

書籍 ☎37-2983	月～金	10:00～18:30
購買 ☎36-2672	土	10:30～14:00

## あづみホール2階

食堂 ☎37-2981	月～金	8:15～16:30
-------------	-----	------------

## きこうラウンジ

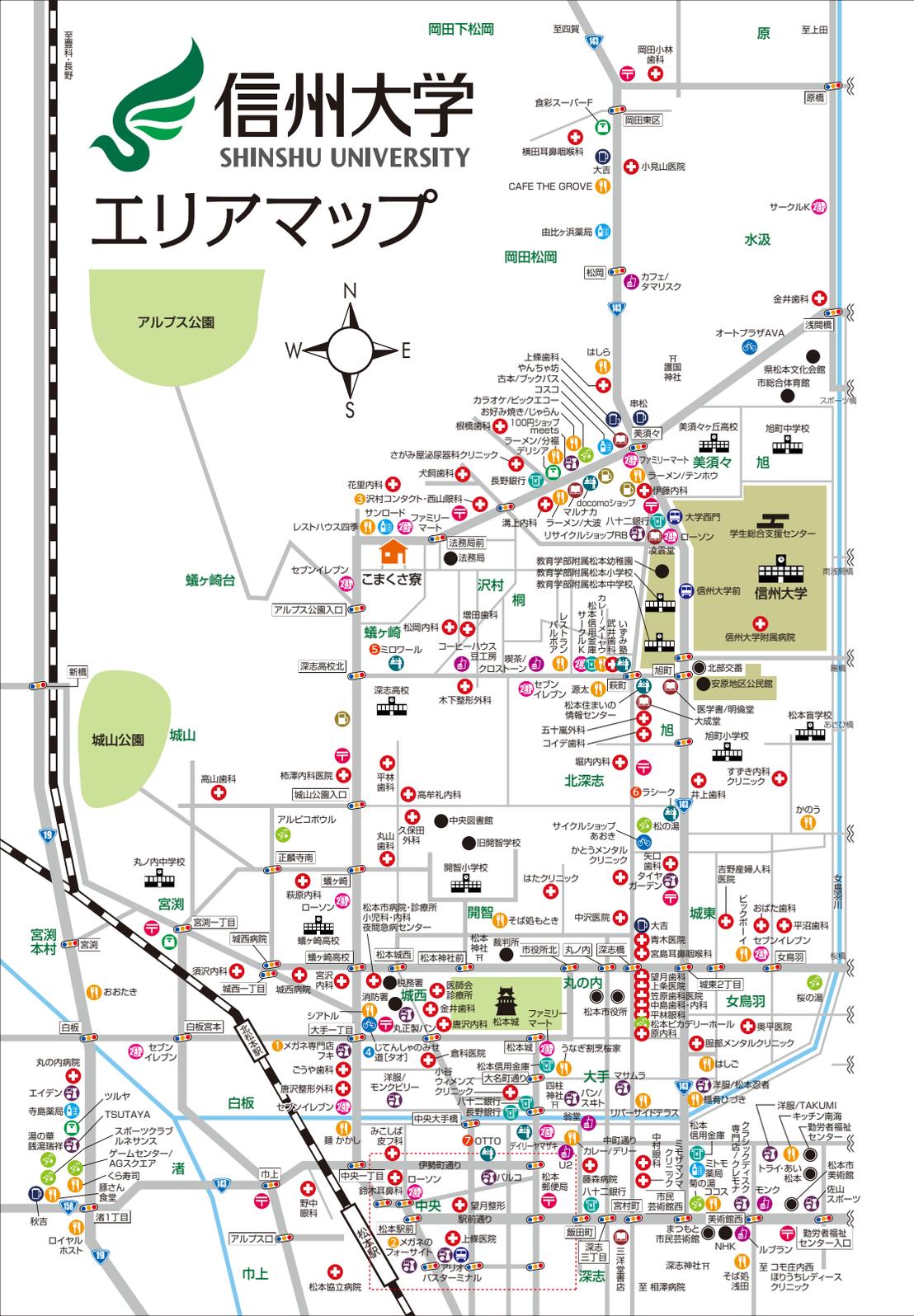
売店	月～金	8:30～18:30
----	-----	------------

●書籍では、書籍・雑誌の販売及びTOEIC等・各種検定の申込み、購買では文房具、パソコン等の勉強用品、日用雑貨の販売、JR切符、国内・海外航空券、宿泊、レンタカー、運転免許まで大学生生活をサポートしています。また、切手、印紙、宅配便の取次や国際学生証(IDカード)、インターネットプロバイダー斡旋業務を行っております。

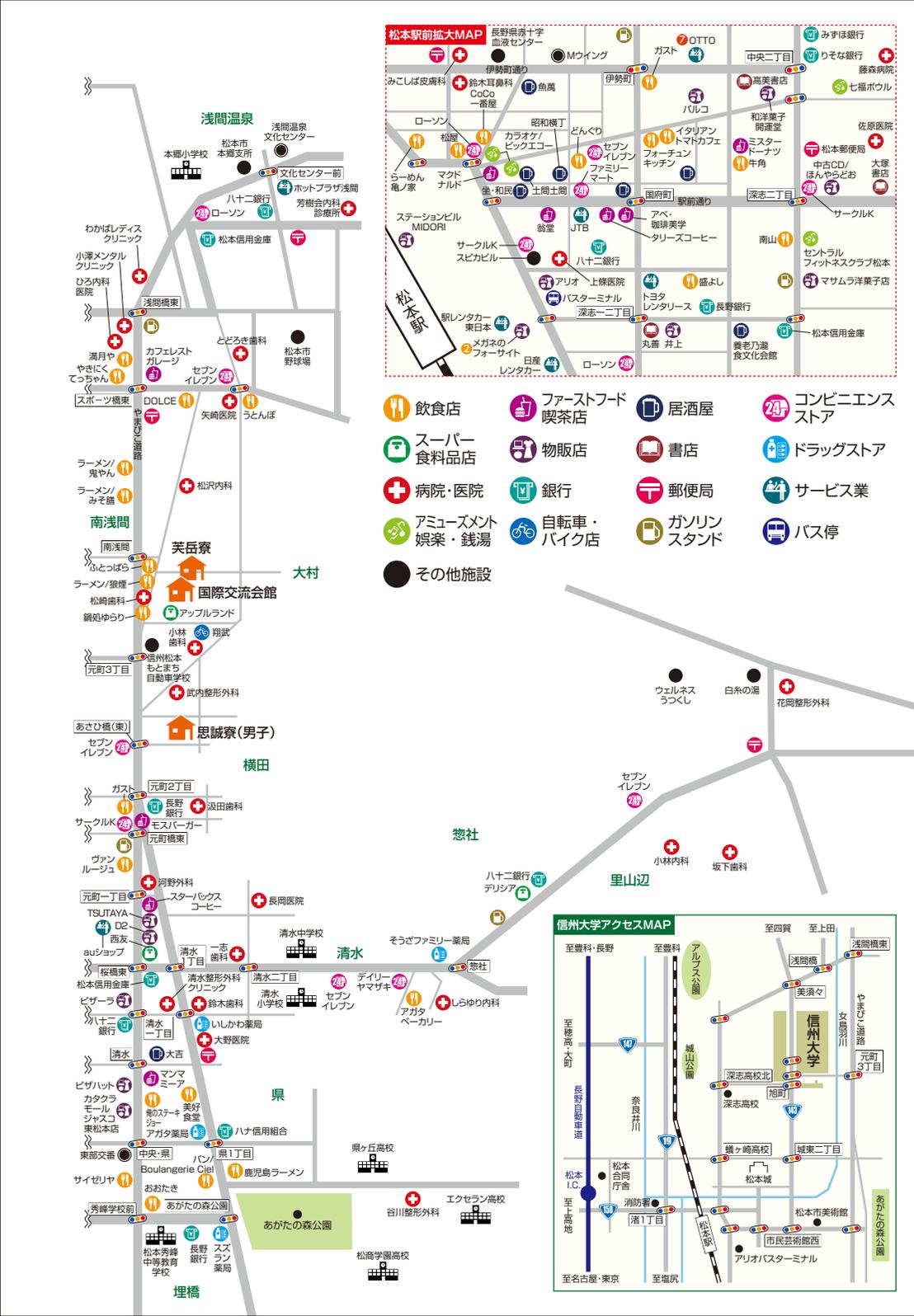
※教科書販売は、旭会館3階大会議室に特設会場を設けていますので、ご利用ください。  
 販売期間:4月7日(月)～4月18日(金)

# 信州大学 SHINSHU UNIVERSITY

## エリアマップ



- |          |          |          |            |
|----------|----------|----------|------------|
| 飲食店      | ファーストフード | カフェ      | コンビニエンスストア |
| スーパー     | 物販店      | 書店       | ドラッグストア    |
| 病院・医院    | 銀行       | 郵便局      | サービス業      |
| アミューズメント | 自転車・バイク店 | ガソリンスタンド | バス停        |
| その他施設    |          |          |            |





重要なお知らせ

- 2014年01月27日 [一人暮らしの皆さんへ、生活費の相談です!!](#) [詳しく見る](#)
- 2014年01月21日 [平成26年度奨学金申請・新年度下・月数分割の申請について](#) [詳しく見る](#)
- 2013年12月17日 [自主学友会主催学生生活の皆さんへ](#) [詳しく見る](#)

お知らせ

- 2014年01月30日 [就職担当スタッフが休業コンテストで特別賞を受賞しました。](#) [詳しく見る](#)
- 2013年12月05日 [平成26年度 新入生向け『こままき入学案内』について](#) [詳しく見る](#)
- 2013年11月27日 [第2回 入学会員/ガイダンス発表!!](#) [詳しく見る](#)

学生生活について

**各種手続きのご案内**  
発行の除の手続き方法や住所、注意書についてご案内します。

**奨学金**  
奨励・アルバイト、奨励など日常生活に関するご案内を掲載しています。

**課外活動としてのアルバイト**  
アルバイトを守り、よりよい学生生活を送るための決まりです。

**Q&A**  
届いたよきのQ&A、よいいたよきの意見・ご要望等についてQ&Aで回答しております。

課外活動・サークルについて

**課外活動団体**  
大学に認定のあるサークル・団体の一覧をご紹介します。

**施設利用案内**  
学業の利用できる大学の施設の一覧をご紹介します。

**活動に伴う申請について**  
サークルの設立や活動の予約状況、利用方法をご紹介します。

**志念・誓書の提出**  
志念・イベント等の予定や活動報告を掲載しています。

授業料免除・奨学金について

**入学料免除・奨学金**  
入学料免除・奨学金の手続き、申請方法についてご案内します。

**授業料免除・奨学金申請・身割申請**  
制度、申請方法についてご案内します。

**奨学金**  
各種奨学金制度、申請方法についてご案内します。

**入学料・授業料**  
入学料、授業料の料金、納入方法についてご案内します。

学生総合支援センターとは?

学生総合支援センターでは、学生生活の様々な面で充実したものにしよう、様々な支援を行っています。

学生相談センター

信州大学の「なんでも相談室」  
学生生活を送る中で、いろいろなことが悩んだり、不安になったり、困ったとき、心が疲れたときに、気軽に相談に来てください。

窓口対応時間

平日 9時30分～17時15分  
※土日祝日・年末・年末年始は休みです。ご了承ください。  
[学生相談センターのサイトを見る](#)  
[学生相談センターの地図を見る](#)

信大生に守って欲しい事

- ・自製車の交通ルール上罰則
- ・インターネットの利用にリスク注意
- ・食物アレルギーに関する注意

知っておこう

- ・近隣の施設
- ・通学・行動に役立つ学生服

分からないことはこのサイトをチェック!

信州大学 学生総合支援センター

検索

http://www.shinshu-u.ac.jp/campus\_life/studentsupport/



信州大学 学生生活案内 2014

平成 26 年 4 月 1 日発行

発行者／信州大学学生総合支援センター

〒390-8621 松本市旭 3-1-1